
Corso di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) **Programma di riduzione dello Stress in otto settimane**

*Non si insegna quello che si vuole
dirò addirittura che non si insegna
quello che si sa o quello
che si crede di sapere
si insegna e si può insegnare
solo quello che si è.
Jean Jaurès*

*...nel silenzio tra due onde del mare.
Presto ora, qui, adesso, sempre...
condizione di totale semplicità
(che costa non meno di ogni cosa)
e tutto sarà bene e
ogni sorta di cose sarà bene.
T.S. Eliot*

Cosa significa Mindfulness?

Per Mindfulness si intende la consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso un uso intenzionale dell'attenzione.

Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo.

Cos'è l'MBSR?

È un programma per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress, basato sulla pratica di consapevolezza. Un aspetto centrale è l'apprendimento di un metodo gentile, ma efficace che incoraggia il partecipante a esplorare la propria esperienza, momento per momento, con curiosità e senza pregiudizi.

Il programma è una via per scoprire, non una tecnica.

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro, ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno della propria salute e del proprio benessere e per affrontare le condizioni di fatica, stress e sofferenza in modo diverso.

Attraverso alcuni semplici esercizi, i partecipanti diventano più vividamente consapevoli del respiro, del corpo, di pensieri ed emozioni e di tutti gli aspetti presenti nella vita quotidiana, in modo da poter arrivare a prendersi cura di sé con modalità più creative, libere e meno automatiche o condizionate.

Come nasce l'MBSR?

Il programma è stato sviluppato nell'ambito della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts, a partire dal 1979. Oltre a essere l'applicazione pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche della Mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. Per le sue potenzialità preventive e riabilitative, è stato inserito in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole, nelle organizzazioni dove le problematiche di gestione dello stress sono intense e sfidanti.

A oggi, il programma è stato completato da oltre 18.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa.

Come si articola?

Il programma prevede 8 sessioni di gruppo, con cadenza settimanale, della durata di circa due ore e mezza, più una giornata “intensiva” (dalle 10 alle 17). Tra una sessione e l'altra sono previsti 45 minuti circa di lavoro individuale a casa, nella forma di esercizi guidati e pratiche più “informali.”

Sede

c/o CSPPNI (Centro Studi di Psicomotricità Psicologia e Neuropsichiatria Infantile)

Viale Marche, 93 - Milano

Date/Orari

10 febbraio	10.00 – 12.30
17 febbraio	10.00 – 12.30
24 febbraio	10.00 – 12.30
3 marzo	10.00 – 12.30
10 marzo	10.00 – 12.30
17 marzo	10.00 – 12.30
24 marzo	10.00 – 12.30
31 marzo	10.00 – 12.30

Giornata intensiva domenica 25 marzo (orario 10-17)

Gli istruttori

Sarah Giannini e Luca Leoncini si sono formati presso AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness www.mindfulnessitalia.it), sotto la guida di Fabio Giommi e Antonella Commellato. Entrambi praticano meditazione *Vipassana*.

Sarah Giannini è laureata in Filosofia del Linguaggio e insegna Filosofia Indiana in corsi di formazione per insegnanti di Yoga.

Luca Leoncini lavora a Parma come psicologo e psicoterapeuta presso Le Mani Parlanti (www.lemaniparlanti.it) e si occupa inoltre di supervisioni e formazione di gruppi professionali e informali.

Contatti

Per info scrivete a : mbsr.now@gmail.com