



# Essere Mindfulness

un per-corso pratico di ben-Essere, ispirato al protocollo MBSR

## Mindfulness: una definizione

*Mindfulness*, generalmente tradotto con **consapevolezza o presenza mentale**, è uno stato che consente di prestare **attenzione al momento presente, con intenzione, apertura e assenza di giudizio**. Questa modalità permette di entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi, così com'è, imparando a restare nel qui e ora. E' un'attitudine umana universale, che **può essere allenata e perfezionata**. **Emerge attraverso la pratica meditativa**, che mira a coltivare chiarezza, comprensione e intuizione.

## Il protocollo MBSR

MBSR sta per *Mindfulness Based Stress Reduction*, un **programma per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness**. È stato sviluppato da Jon Kabat-Zinn negli anni '70, presso l'Università del Massachusetts. Il metodo prevede un **training graduale alla meditazione come forma di intenzionale autoregolazione dell'attenzione**, che viene educata a restare nel qui e ora.

## Obiettivi e contenuti del per-corso

Il **per-corso esperienziale** proposto è **ispirato al MBSR** e comprende otto incontri di un'ora e mezza ciascuno. Verranno forniti **strumenti pratici per imparare a:**

- **prendersi cura di sé** e migliorare la propria capacità di **gestione dello stress**;
- sviluppare l'**autoconsapevolezza** e la capacità di **focalizzarsi sul momento presente**;
- esplorare e comprendere l'**integrazione fra mente e corpo**;
- mettere a fuoco e **gestire emozioni e pensieri disturbanti**;
- **mobilitare le risorse interiori** per far fronte agli eventi della vita.

Verranno proposte **sessioni guidate di meditazione e pratiche di yoga**. Saranno forniti **file audio e schede di supporto** alla pratica.

## A chi si rivolge

Il per-corso è indirizzato a coloro che aspirano a:

- **coltivare un atteggiamento di piena e accogliente consapevolezza**;
- **imparare un metodo** che aiuti ad affrontare la vita in modo sereno e a prendersi cura di sé;
- **affrontare situazioni di disagio**, per difficoltà legate all'ansia o all'umore depresso.

**Non è necessario aver già praticato yoga o meditazione**

## Calendario degli incontri

Gli incontri si terranno il **mercoledì dalle 18 alle 19,30 a partire dal 13 febbraio 2019**.

## Conduttrice

**Silvana Michelini**, psicologa clinica, psicoterapeuta ad indirizzo psicoanalitico, ha conseguito la formazione in trainer MBSR presso l'Azienda ospedaliera-universitaria San Luigi Gonzaga, perfezionando la pratica con ritiri presso A.Me.Co.