

MBSR



Centro
Clinico
De Sanctis

CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

IL PROTOCOLLO MBSR è stato messo a punto sul finire degli anni '70 da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts. È indicato per la riduzione dello stress correlato a difficoltà relazionali e alla regolazione delle emozioni. La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica Mindfulness porta significativi benefici alla salute psico-fisica riducendo ansia, depressione, pensieri ricorrenti, disturbi del sonno, dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (ipertensione, dolori cronici, diabete, psoriasi, acufeni).

COSA SIGNIFICA MINDFULNESS?

Il termine Mindfulness indica una qualità della mente che ci permette di avere un contatto più consapevole e profondo con i nostri pensieri, le nostre sensazioni ed emozioni.

COSA PREVEDE IL PROGRAMMA MBSR?

Il programma MBSR si svolge attraverso otto incontri, una volta alla settimana, della durata di due ore ciascuno, più una giornata intensiva di sei ore. Ai partecipanti viene insegnato come diventare

più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, attraverso pratiche che favoriscono una maggiore consapevolezza del respiro, del corpo, della mente e di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita.

CHI PUÒ TRARNE BENEFICIO?

Numerosi studi ne hanno evidenziato l'efficacia per molti disturbi fisici ed emotivi ed è consigliato come terapia complementare in terapia oncologica, nell'ipertensione, nei disturbi cardiovascolari e in molti disturbi cronici. In generale è indicato per chiunque abbia voglia di approfondire la conoscenza del proprio corpo e della propria mente, sviluppando strategie più sane di cura di sé.

COME FARE PER PARTECIPARE AD UN MBSR

È previsto un colloquio preliminare, individuale e gratuito, durante il quale verrà valutata la motivazione della persona e potranno essere approfondite eventuali curiosità e/o necessità individuali.

Il costo del corso, comprensivo del materiale di supporto, è di 400 Euro.

“La motivazione che mi spinge a praticare la consapevolezza è piuttosto semplice:

*ogni momento che mi perdo
è un momento che non vivo” J. Kabat Zinn*



PER INFO E ISCRIZIONI

Segreteria Centro Clinico De Sanctis - Tel. 06 97614021/5103

D.ssa Stefania Borghi (Medico Chirurgo, Istruttore Protocolli Mindfulness based) - 340 6873115

D.ssa Marina Russo (Psicologa Psicoterapeuta, Istruttore Protocolli Mindfulness based) - 3393314377

