

PROTOCOLLO DI MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

IL PROTOCOLLO MBSR

Si tratta di un protocollo di intervento terapeutico messo a punto sul finire degli anni 70 dal biologo statunitense Jon Kabat-Zinn, per promuovere la riduzione dello stress attraverso pratiche meditative riadattate e integrate con i principi della moderna psicologia occidentale. La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica Mindfulness porta significativi benefici alla salute psico-fisica riducendo ansia, depressione, pensieri ricorrenti, ADHD, disturbi del sonno, dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (ipertensione, dolori cronici, diabete, psoriasi, acufeni).

LA MINDFULNESS

Nella vita di tutti i giorni può capitare facilmente di perdersi nel labirinto di pensieri rimuginativi, preoccupazioni, aspettative e paure per il futuro, con ricadute negative sul livello di energia e sulla stabilità emotiva. La Mindfulness ci indica una strada sicura attraverso la quale imparare a rimanere presenti al qui e ora, connessi con il nostro mondo interiore e sempre più abili nel ritrovare equilibrio mentale ed emotivo durante i momenti di forte stress.

BENEFICI

Lo scopo del training è quello di apprendere una modalità di risposta allo stress quotidiano, di qualsiasi natura esso sia, meno reattiva e automatica e allo stesso tempo di potenziare le capacità metacognitive (saper riflettere sui processi mentali propri e altrui), la regolazione emotiva, la flessibilità di risposta, la connessione corporea e l'empatia.

INFO E ISCRIZIONI

Il programma MBSR prevede otto incontri, a cadenza settimanale, della durata di un'ora e mezza ciascuno, più una giornata intensiva di 5 ore.

Il corso avrà inizio ad Aprile 2025 (dalle 18.30 alle 20.00).

COSTI

Il corso, comprensivo del materiale di supporto (cartaceo e audio), ha un costo di 400 €.

CONTATTI

Marina Russo, psicologa-
psicoterapeuta, Mindful
e Yoga teacher
+39 3393314377

Giulia Galasso,
psicologa, Yoga teacher,
Movimento consapevole
+39 3453515519

essenzain@gmail.com

