



con il patrocinio



# MBSR Mindfulness Based Stress Reduction Corso per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza

Rosignano Solvay  
c/o Museo di Storia Naturale  
Via Monte alla rena 41/43  
(Scuola Elementare Europa)  
dal 13 ottobre 2015

*Incontro di Orientamento*  
29 settembre ore 17.30  
(ingresso libero)

## Il programma MBSR

Il programma MBSR è stato sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn (fondatore della Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness presso la University of Massachusetts Medical School) integrando contributi derivanti da studi d'avanguardia sulla relazione mente-corpo, da modelli di sviluppo della consapevolezza e da pratiche tradizionali di meditazione. I risultati di numerose ricerche scientifiche testimoniano l'efficacia di questo percorso nel migliorare le funzioni integrative della corteccia prefrontale (implicate in processi di regolazione corporea, sintonia interpersonale, stabilità emotiva e flessibilità nel rispondere agli eventi) e nel rafforzare l'intero equilibrio psico-fisico con ricadute positive anche sul funzionamento del sistema immunitario.

## Perché questo corso?

Il percorso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è rivolto a ciascuno di noi: tutti ci troviamo a vivere una vita spesso scandita da ritmi non corrispondenti alle nostre caratteristiche e ai nostri bisogni e a fronteggiare piccoli e grandi eventi percepiti come fonte di disagio. Lo stress che tutto ciò ci causa si può manifestare con disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, stati di agitazione, ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e un'ampia gamma di disturbi fisici correlati. La pratica della mindfulness promuove un approccio consapevole alle origini dello stress, aiuta a riconoscere e a ridurre le nostre risposte automatiche, migliora la capacità di regolare le nostre emozioni, permette di sviluppare una relazione più empatica e meno giudicante con noi stessi e con gli altri e di allentare la presa dei pensieri assillanti.

## Che cos'è la mindfulness e perché è utile coltivarla?

La mindfulness può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento" (Kabat-Zinn, 2003). Lo sviluppo della mindfulness permette una crescente comprensione e una graduale riduzione di modalità disfunzionali quali automatismi, reattività e giudizi che limitano la possibilità di entrare in rapporto con la vita con apertura, curiosità e comprensione. Nella Mindfulness sviluppiamo un modo nuovo di essere nell'esperienza, grazie ad un contatto più profondo con il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente.

## Istruttori

### Dr.ssa Maria Grazia Leuci

Psichiatra, Psicoterapeuta. Ha conseguito il Master biennale di II livello in "Meditazione e Mindfulness: neuroscienze e applicazioni cliniche nelle professioni di aiuto" presso l'Università di Firenze - Facoltà di Medicina e Chirurgia.

Frequenta il Mindfulness Training triennale ideato dalla Mindfulness Association diretta dal Prof. Rob Nairn. Ha completato il Teacher Development Intensive condotto dal Prof. Saki Santorelli e dalla Prof.ssa Florence Meleo Meyer del Center for Mindfulness - University of Massachusetts Medical School fondato dal Prof. Jon Kabat-Zinn

### Dr.ssa Stefania Vincenzi

Psicologa, Psicoterapeuta. Ha conseguito il diploma di Istruttore di Mindfulness-Based Therapy presso IsiMind.

Frequenta il Mindfulness Training triennale ideato dalla Mindfulness Association diretta dal Prof. Rob Nairn. Ha completato il Teacher Development Intensive condotto dal Prof. Saki Santorelli e dalla Prof.ssa Florence Meleo Meyer del Center for Mindfulness - University of Massachusetts Medical School fondato dal Prof. Jon Kabat-Zinn.

## Modalità del corso

8 incontri di gruppo a cadenza settimanale. Il primo con orario 17.30-20.30, i successivi 17.30-20. Una sessione intensiva di mezza giornata sabato 21 novembre con orario 09.00-16.30.

Inizio martedì **13 ottobre 2015** ore 17.30. Il corso sarà preceduto da un incontro di Orientamento, **martedì 29 settembre ore 17.30**, durante il quale sarà illustrato il percorso e gli interessati potranno formalizzare l'iscrizione. Per informazioni e pre-iscrizioni: [www.comunitamindful.it](http://www.comunitamindful.it) oppure con una mail a [info@comunitamindful.it](mailto:info@comunitamindful.it) telefonicamente ai numeri **328 8342074** dalle 21 alle 22.30 **347 3113221** dalle 18 alle 20. Il corso è aperto a 25 partecipanti.