

# MBSR - Il programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness

Presentazione del Corso: giovedì 12 settembre 2019, dalle ore 17.30 alle ore 19.30

Conduce: **Dott.ssa Anna Brambilla**

Costo: € 350,00\*

\*metà all'iscrizione e saldo entro sette giorni dalla data d'inizio

Presso: Centro Berne 2, via Caprera 4/6, Milano

L'attestato di partecipazione verrà dato ai partecipanti che non avranno superato le 4 ore di assenza

**La Mindfulness** è la forma laica della meditazione di consapevolezza, derivante dalle antiche tradizioni buddiste orientali. Mindfulness si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla propria esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo, occorre solo ritrovarla. E coltivarla. Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio. Questa connessione con se stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, quelli che utilizziamo, al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni difficili e stressanti per noi. Ci permette di disinnescare quel "pilota automatico" che guida antiche e radicate abitudini ormai non più vantaggiose per noi. Aiutandoci a gestire i sentimenti difficili, la Mindfulness diventa una potente strategia per far fronte allo stress emotivo.

## Il protocollo MBSR

E' stato sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn presso l'Università del Massachusetts. Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro. Sono incontri di qualità esperienziale in cui verranno proposte diverse pratiche di Mindfulness (consapevolezza del respiro, dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni. Consapevolezza del corpo anche attraverso movimenti di yoga e stretching). Ci saranno momenti di riflessione e condivisione dell'esperienza, dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindfulness per migliorare la consapevolezza nella vita quotidiana. Saranno forniti supporti e proposti esercizi guidati da svolgere a casa quotidianamente.

## A chi è rivolto

Non è una forma di psicoterapia ed è quindi rivolta a tutti. A coloro che vogliono far del bene a se stessi, che vogliono privilegiare la modalità dell'essere rispetto a quella del fare, che vogliono smettere di correre e di affannarsi, che vogliono sapersi fermare respirando, che vogliono imparare ad immergersi nelle acque calme e profonde quando in superficie arrivano le tempeste, che vogliono cercare un luogo stabile e quieto dentro di sé dove trovare riparo dalle avversità della vita.

**Conduce il Corso** la Dott.ssa Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, docente e supervisore della Scuola di specializzazione clinica del Centro Berne, supervisor counselor. Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico. Formata alla *Core Process Psychotherapy* presso il *Karuna Institute* di Londra che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali. Formata al MBSR dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts*.

## Calendario edizione 2019/2020

7 ottobre 2019, ore 17.30-20.00

14, 21 e 28 ottobre 2019 4 e 11 novembre 2019 21 novembre 2019 2 dicembre 2019 ore 18.00-20.00

16 novembre 2019 ore 10.00-16.30