



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale

Coltivare la Mindfulness

Edizione primavera 2017

CORSO CONDOTTO DALLA DOTT.SSA ANNA BRAMBILLA

Questi incontri sono rivolti alle persone che hanno già frequentato un percorso di MBSR e che hanno già una esperienza di pratica.

Vogliamo rinnovare, ritrovandoci insieme nel gruppo, l'energia per alimentare l'atteggiamento interno di Mindfulness con il quale vivere la quotidianità delle nostre giornate e la motivazione a coltivare la pratica nelle nostre vite.

Mindfulness è una capacità innata, che tutti abbiamo, ma che cultura sociale e familiare ci hanno portato a trascurare.

Viviamo spesso nella "modalità del fare" e abbiamo dimenticato la serenità e la stabilità che vengono dalla possibilità di stare nella "modalità dell'essere".

Ci muoviamo in base a pensieri e sentimenti, legati ad esperienze del passato, che sono diventati il nostro modo pregiudiziale di leggere la realtà e ci lasciamo sfuggire la realtà della nostra vera esperienza nel momento presente.

Praticare ci aiuta ad essere sempre più costantemente presenti a noi stessi coltivando la piena consapevolezza .

Mindfulness è la traduzione della parola *Sati* dall'antica lingua *Pali* e significa appunto *piena consapevolezza*.

Consapevolezza di corpo-mente-cuore attraverso l'attenzione focalizzata e non giudicante alle sensazioni, ai pensieri e alle emozioni che costituiscono la nostra esperienza nel momento presente.

L'attenzione non giudicante ci aiuta ad acquietarci e a pacificarci con noi stessi, impariamo che, se facciamo spazio, possiamo tenere le emozioni difficili e gestire le situazioni di stress.

E questa fiducia diventa la base della nostra stabilità interiore.

Coltivare da soli la pratica può essere difficile all'inizio, ecco quindi la proposta di rinnovare la nostra motivazione attraverso alcune esperienze di condivisione col gruppo, all'interno di un percorso di crescita personale.

Date

Il corso si articolerà in cinque incontri di un'ora e mezza ciascuno, dalle ore 18 alle ore 19,30, da inizio marzo a inizio luglio:

Lunedì 06/03/2017

Lunedì 03/04/2017

Lunedì 08/05/2017

Lunedì 05/06/2017

Lunedì 03/07/2017

La sede sarà quella del CENTRO BERNE 2, Via Caprera 4/6, Milano.
E' necessario un abbigliamento comodo e la possibilità di togliersi le scarpe.
Portare un semplice tappetino da yoga e alcuni cuscini per la seduta.
Una copertina se pensate di averne bisogno.

Costo: € 106,56 + IVA Tot. € 130,00
(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del corso)

Le iscrizioni si chiuderanno il 24 febbraio 2017.

Conduttore

Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Berne.

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*.

CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
RICONOSCIUTO DA

-ASSOCOUNSELING-

(7 crediti formativi)