

*A Ottobre sarà attivato presso **Cambio Rotta** Centro Discipline Bionaturali*

*il prossimo*

## **Programma MBSR**

### **Mindfulness Based Stress Reduction**

*per il Benessere e la Riduzione dello Stress Basato sulla Mindfulness*

*Il programma trova sempre maggiori riconoscimenti e partecipazione anche in Italia.*

*L'invito ad avvicinarsi alla conoscenza delle basi fisiche, affettive e mentali con cui entriamo nelle esperienze, basi che possono di per sé agevolare o ostacolare il rapporto con sé, con gli altri, con gli eventi, viene proposto attraverso un percorso ben graduato che accompagna i partecipanti verso l'incontro di strumenti conoscitivi e modalità di avvicinamento e apertura sia a ciò che ci crea difficoltà e sofferenza sia alle nostre potenzialità. Il modo con cui entriamo in relazione con aspetti difficili della propria vita e della quotidianità determina l'esperienza che ne faremo. Il riconoscimento di abitudini e schemi che nel tempo tendono a ripetersi, e l'avvicinarci consapevolmente ad essi, attraverso una aperta e gentile accoglienza delle nostre esperienze, modifica nel tempo proprio l'esperienza stessa.*

*La Mindfulness è assimilabile a quella naturale predisposizione che tutti possediamo in base alla quale tendiamo a "tornare a noi", tornare in sé, nei momenti di difficoltà, cercando di riprendere contatto con quelle parti del nostro mondo interno protettive e buone che sentiamo ci aiutano a ricaricarci.*

*La base della Mindfulness è una relazione equilibrata con il momento presente. Attraverso una sempre maggiore capacità di relazione con quello che accade nel momento presente è possibile modificare la qualità della relazione con gli eventi della nostra vita. Lo sviluppo della capacità di essere "nel momento presente, in modo consapevole, intenzionale, e senza giudizio", è la base della pratica centrata sulla Mindfulness e viene sviluppata attraverso esercizi molto semplici che coinvolgono il corpo, l'attenzione e ogni aspetto del nostro sentire.*

#### **su cosa nasce il programma MBSR ?**

*La Mindfulness ha radici ampie e profonde, si sviluppa a partire dalle tradizioni meditative più antiche asiatiche ed è in stretta relazione con i principi della psicologia buddhista, con la psicologia moderna e con i sempre più importanti studi neuroscientifici che ci permettono di precisare sempre più le conoscenze del nostro funzionamento fisico, mentale e psicologico. Il programma MBSR nasce dall'integrazione di queste esperienze scientifiche e si basa qui sul modello proposto da Jon Kabat-Zinn*

#### **come è organizzato il programma MBSR ?**

*Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction - Programma per la Riduzione dello Stress Basato sulla Mindfulness) si sviluppa nell'arco di 8 settimane, con incontri settimanali di 2.30 ore circa più un incontro di una giornata intera nel sabato o domenica successivo alla 6° settimana.*

### ***a chi è rivolto ?***

*Non ci sono limiti di partecipazione ai programmi MBSR. Il programma è un programma semplice e ognuno può partecipare nelle condizioni in cui si trova, fisiche emotive, mentali. Ci sono alcune limitazioni che verranno esplorate direttamente con chi fa richiesta di partecipazione al corso, per situazioni di particolare disagio emotivo e mentale. Trova applicazione in ambito psicologico, clinico ospedaliero, sportivo, lavorativo-aziendale, scolastico, a sostegno di interventi sociali.*

### ***quali attività vengono proposte durante il programma ?***

*Il programma prevede attività fisiche in movimento e fermi, momenti di osservazione del corpo e degli stati interiori, pratiche meditative (mindfulness yoga, body scan, meditazioni su vari aspetti). Ognuno dei partecipanti durante le pratiche sarà controllore del proprio stato così da impegnarsi solo quel tanto che è sentito possibile in quel momento.*

### ***dove ?***

*Gli incontri si tengono presso i locali del **Cambio Rotta** Via Fratelli Cervi, 70 50013 Campi Bisenzio (FI) Tel. 055 8985645. [info@cambiorotta.com](mailto:info@cambiorotta.com). Lun-Ven: 10-13 | 15-19*

### ***quando ?***

***Incontro di Orientamento per i partecipanti è programmato per***

***Martedì 18 settembre ore 20.30***

***A seguire dal Martedì 2 Ottobre, 8 incontri di 2 ore e 30 circa***

***(2, 9, 16, 23, 30 ottobre, 6, 13, 20 novembre***

***+ giornata intera 11 novembre)***

### ***informazioni e iscrizioni***

*dr Marco Magni 335.8242902 o [marco-magni@libero.it](mailto:marco-magni@libero.it)*

*Segreteria Cambio Rotta 055 8985645*