

Corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane

Un percorso per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza



Mindfulness, letteralmente “piena presenza mentale”,
significa

*“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente,
al momento presente e in modo non giudicante”*

(Jon Kabat-Zinn)

Il programma MBSR è stato sviluppato negli ultimi trent'anni, affermandosi come strumento per avvicinarsi e affrontare le difficoltà correlate allo stress, sia in ambito medico, sia aziendale, sia rivolto a tutte le persone. Ideato oltre 40 anni fa (1979) da Jon Kabat-Zinn, professore presso la *Medical School of Massachusetts*, è stato completato a oggi da migliaia di persone in molti Paesi, e viene proposto in migliaia di contesti ovunque nel mondo.

Attraverso le varie sessioni, la pratica, il lavoro in gruppo e gli esercizi a casa, si familiarizza con un metodo che incoraggia, in modo progressivo e guidato, a rivolgersi verso gli aspetti di fatica, stress e sofferenza psichica e fisica. Ciò può favorire il (ri)emergere di risorse e la (ri)scoperta di un modo più gentile e disponibile di rapportarsi a se stessi e alle proprie difficoltà.

Sede, Orari e Date:

Il corso si svolge presso **Centro Yoga Sādhana Carla Perotti Aps Via Vittorio Amedeo II 16bis Torino**
dalle ore 20,15 alle ore 22,30

Ottobre: Martedì 10, 17, 24, 31

Novembre: 7, 14, 21, 28

Giornata intensiva Sabato 18 Novembre (dalle ore 10 alle ore 17,30)

Costi:

La quota d'iscrizione (circa 24 ore di corso) è di **300 euro, inclusi 20 euro di iscrizione a Sādhana per ragoni assicurative**, valida per un anno.

Prima della conferma dell'iscrizione è previsto un colloquio preliminare con gli istruttori.

Per l'avvio del gruppo MBSR si richiedono minimo 10 partecipanti fino a un massimo di 20.

Per informazioni e iscrizioni prendere contatto con gli istruttori ai seguenti recapiti:

Claudio Ritossa - c.ritossa@gmail.com - cell. 335.8159567

Istruttori:

Claudio Ritossa - Istruttore di programmi mindfulness-based (MBIs) di II livello, diplomato presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness - Praticante di yoga dal 1994, medico, chirurgo e palliativista, docente e formatore in campo sanitario.

Agnese Donati - istruttrice di programmi mindfulness-based (MBIs) di II livello, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness. Psicologa, psicodiagnosta e psicoterapeuta, svolge attività privata a Torino, Milano e Biella.