



ASD MESics
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI 3/B

www.associazionemesics.com

www.eleonoracasonpsicologa.wordpress.com

Pagina Fb: MESics Mens Sana In Corpore Sano Conegliano
Eleonora Cason Psicologa Psicoterapeuta Venezia

M.B.S.R. Mindfulness-Based Stress Reduction CORSO DI MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Il protocollo di riduzione dello stress basato sulla "Mindfulness" (John Kabat Zinn), o "consapevolezza", consiste nello svolgimento di diverse pratiche ed esercizi che aiutano a sviluppare abilità già potenzialmente presenti in ciascuno di noi. La capacità di essere presenti a se stessi, portando attenzione in modo intenzionale e non giudicante, momento dopo momento, permette infatti di aumentare il benessere globale, riducendo ansia e stress, pur non essendo una psicoterapia o una tecnica di rilassamento.

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso di crescita personale e di ri-scoperta di sé.

STRUTTURA DEL CORSO IN GRUPPO:

8 Incontri di due ore e mezza ciascuno (serate infrasettimanali. La prima e l'ultima sessione dureranno tre ore), più una intera giornata (sabato). La partecipazione al corso sarà possibile solo previo colloquio preliminare.

Esercizi di pratica quotidiani di 45 minuti

DATE: Da Venerdì 17 Febbraio per 8 Venerdì consecutivi dalle 18.30 alle 21.30 + giornata intensiva Sabato 1 Aprile dalle 9.00 alle 17.00 circa (la data del 24 Marzo potrebbe subire variazioni).

COSA PORTARE E COME VESTIRSI:

MESics mette a disposizione sedie e tappetini da palestra. E' OBBLIGATORIO portare un asciugamano/copertina da poter appoggiare sul tappetino. Se si desidera si può portare anche una copertina leggera per coprirsi.

Abbigliamento comodo e calzini (le scarpe non verranno indossate durante il corso).

Si consiglia di fare un leggero spuntino prima dell'inizio del corso o comunque di mantenersi leggeri a cena.

COSTO: 290 Euro per l'intero corso di circa 29 ore, colloquio preliminare, materiale didattico, file audio per le pratiche quotidiane + 10 euro tessera associativa ASD MESics

INFO E ISCRIZIONI: 347-7568651

cason.eleonora@libero.it; mesics@libero.it

Dott.ssa Eleonora Cason

Istruttrice MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ed MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) formata in AIM-Associazione Italiana Mindfulness

Operatore di Training Autogeno

Psicologo e Psicoterapeuta