



PROPONE A VENEZIA IL PRIMO CORSO

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" o "consapevolezza", così come fu pensato originariamente dal suo fondatore, John Kabat Zinn, consiste nello svolgimento di diverse pratiche di consapevolezza 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 maniera intenzionale e non giudicante, momento dopo momento, permette infatti di allenare la mente a rimanere nel momento presente, aumentando il benessere globale e riducendo ansia e stress, pur non essendo una psicoterapia o una tecnica di rilassamento.

L'MBSR si sviluppa come protocollo di 8 sessioni di 2 ore e mezza circa più una giornata intensiva dalle 9 alle 17. Numerose ricerche scientifiche hanno studiato e valutato l'efficacia del programma, proposto nel suo format standardizzato in egual modo in tutto il mondo.

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano intraprendere un percorso di crescita personale e di ri-scoperta di sé o che si trovino in un momento di sofferenza esistenziale.

PRESENTAZIONE DEL CORSO (Gratuita e non vincolante)

SABATO 22 APRILE ORE 11.30

INIZIO CORSO VENERDI 28/04 ore 14.30/17.00

Presso la sede di "STUDIO IYENGAR YOGA VENEZIA":

Fondamenta Rizzi 302/A

*«Una mente che vaga
è una mente infelice»*

Killingsworth MA, Gilbert DT. 2010



INFO E ISCRIZIONI: 347-7568651

mesics@libero.it

Dott.ssa Eleonora Cason
Istruttrice MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ed
MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) formata e
riconosciuta AIM-Associazione Italiana Mindfulness.

Operatore di Training Autogeno
Psicologo e Psicoterapeuta