



MINDFULNESS all' ARCA

ogni **GIOVEDÌ** dalle 9,30 alle 12,00

per 8 incontri a partire da giovedì 8 gennaio 2015

Mindfulness è un termine anglosassone che significa "consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione". Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca nella medicina integrativa, in psicoterapia e in ambito educativo. È un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattia, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.

Il programma proposto nel percorso si chiama *mindfulness based stress reduction* (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza)

(**MBSR**) è un percorso finalizzato alla riduzione dello stress che si basa sull'apprendimento di una forma particolare di attenzione sviluppando la capacità di stare nel presente. L'apprendimento avviene in gruppo e non richiede alcuna preparazione precedente. Attraverso lo scambio reciproco delle esperienze il gruppo opera in sostegno al singolo partecipante.

Il programma, sviluppato da oltre 30 anni (1979) dal Prof. Jon Kabat-Zinn e dai suoi collaboratori all'Università del Massachussets (U.S.A), è stato completato, ad oggi, da oltre 20.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Il **programma MBSR** si rivolge a tutte le persone perché ognuno di noi è esposto allo stress e alle varie forme di disagio dell'esperienza umana.

Partecipare al programma richiede un **colloquio personale** prima dell'inizio del training e circa 45 minuti al giorno di lavoro a casa, tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso potrete, probabilmente, scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. Inoltre, può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza;
- Stretching dolce e movimenti yoga accessibili a tutti;
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Ausili audio e cartacei a supporto della pratica quotidiana.

Martina Ullrich, terapeuta della riabilitazione presso il Crida (Centro per la Riabilitazione e le Diverse Abilità) ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM (Associazione Italiana Mindfulness). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo della consapevolezza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Martina Ullrich: 338 84 19 597 e-mail: martinagreta@gmail.com