



Centro Clinico Città di Scandiano

corso A. Vallisneri, 17/v Scandiano (Re) - 347223126

È Centro Epochè
www.centro-epoche.org

Mindfulness Based Stress Rduction

Programma di incontri per la riduzione dello Stress attraverso la Meditazione

- ✓ A Scandiano (re) da **giovedì 11 maggio 2017 ore 20.30**
- ✓ Corso condotto dal **dott. Andrea Ruozi** (psicologo e psicoterapeuta – istruttore mindfulness)
- ✓ Il programma si svolge in **8 incontri** di gruppo con cadenza settimanale e della durata di circa due ore e mezza ciascuno, oltre ad un incontro di un'intera giornata (dalle 9.30 alle 17.00).

INFO & ISCRIZIONI

Centro Clinico Città di Scandiano

tel. 3472231126

mail: info@andrearuozi.it

www.andrearuozi.it



Mindfulness:

consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento (Jon Kabat-Zinn).

Che cos'è la mindfulness e perché è utile coltivarla?

La mindfulness può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento" (Kabat-zinn, 2003). Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, delle proprie reattività e dei propri giudizi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura, curiosità e comprensione reciproca e che, in maniera concomitante, possono essere causa di malessere fisico e psicologico. Ad oggi le pratiche di mindfulness si sono dimostrate utili per una **larga varietà di condizioni mediche e psicologiche, che includono i disturbi d'ansia, la depressione, i disturbi psicosomatici, il dolore cronico, le problematiche correlate allo stress e altre ancora.**

A chi si rivolge il corso il percorso proposto è adatto a persone che si interessano alla **meditazione** per la prima volta. Più in generale, alle persone che, per ragioni legate al lavoro o ad altre esperienze della vita, sono interessate alla cura consapevole del benessere psico-fisico e alla riduzione dello stress, fisico, mentale, relazionale, emotivo.

Gli obiettivi del corso

- ✓ divenire **consapevoli** dei propri **pensieri**, delle **emozioni** e delle **motivazioni** che spingono i propri comportamenti;
- ✓ acquisire la capacità di **descrivere** ciò che si prova, imparando a **non giudicare** l'esperienza interiore ma ad **accogliere** ed **accettare** tale esperienza per quello che è;
- ✓ esplorare cosa accade nella nostra mente assumendo una posizione di **osservazione dei propri pensieri** senza lasciarsi travolgere da essi;
- ✓ coltivare un **atteggiamento di amorevolezza e benevolenza** verso se stessi in alternativa ad atteggiamenti di biasimo, colpevolizzazione e rifiuto che spesso determinano stati di sofferenza.

Costi: il corso ha un costo di 270,00 euro (10 euro/h) euro

INFO & ISCRIZIONI

tel. 3472231126

mail: info@andrearuozi.it

www.andrearuozi.it