

# *Mindfulness Based Stress Reduction*

*Programma di incontri per la riduzione  
dello Stress attraverso la Meditazione*


- ✓ A Scandiano (Re) da **martedì 2 Ottobre 2018 ore 21.00**
- ✓ Corso condotto dal **dott. Andrea Ruozi** (psicologo e psicoterapeuta – istruttore mindfulness)
- ✓ Il programma si svolge in **8 incontri** di gruppo con cadenza settimanale (2-9-16-23-30 ottobre, 6-13-20 novembre) della durata di circa due ore e un quarto ciascuno, oltre ad un incontro di un'intera giornata (domenica 11 novembre dalle 10.00 alle 17.00).

**dott. Andrea Ruozi**

tel. 3472231126

mail: [info@andrearuozi.it](mailto:info@andrearuozi.it)

[www.andrearuozi.it](http://www.andrearuozi.it)



*Be Mindful  
Today!*

---

**# 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:

- ✓ Quota di iscrizione ridotta **entro l’11 settembre 2018: 230,00 euro + tessera**
- ✓ Quota intera **dal 11 settembre al 25 settembre 2018: 270,00 euro + tessera**

***Il corso è a numero chiuso e sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti richiesto. Le iscrizioni saranno accettate entro i termini indicati e sino ad esaurimento posti.***

**INFO & ISCRIZIONI**  
tel. 3472231126  
mail: [info@andrearuoizzi.it](mailto:info@andrearuoizzi.it)  
[www.andrearuoizzi.it](http://www.andrearuoizzi.it)

