

ISTRUTTORE DEL CORSO:

Giovanni Foffano, Assistente Sociale, laureato in politiche e servizi sociali, 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 di consapevolezza. Conduce per conto dell'Associazione "con Amore e con Rabbia" corsi sull'apprendimento emotivo, la cura di sé, il burn-out e la comunicazione efficace.

Martina Stagi, psicologa e istruttrice di interventi basati sulla mindfulness.

DATE DEGLI INCONTRI

Venerdì dalle 20.00 alle 22.30

10, 17, 31, Ottobre 2014

07, 14, 20 (Giovedì), 28 Novembre 2014

12 dicembre 2014

**Sabato 06 Dicembre giornata intera
(10.00– 16.30)**

La quota di partecipazione è ad offerta libera.

Orientativamente € 180,00 sono il costo, onnicomprensivo, che sosterranno per tutti i materiali didattici, e i costi organizzativi (complessivamente circa 28 ore di corso).

Per la partecipazione al corso è necessario sottoscrivere o essere già in possesso della tessera dell'Associazione Con Amore e Con Rabbia.

LUOGO DEGLI INCONTRI

**Eremo Betania Via Pralongo, 60
Pratello di Padenghe sul Garda
(BS)**

PER INFORMAZIONI:

Giovanni Foffano: 3485204514

e-mail: foffano@libero.it

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness

“Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire, e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia, e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni. Un volume crescente di prove scientifiche conferma la realtà di una profonda connessione tra la mente e il corpo e adesso riconosce che la conoscenza e la pratica mindfulness possono avere un'influenza positiva sulla tua percezione della salute e del benessere fisico, mentale, e emotivo, offrendoti allo stesso tempo un mezzo per scoprire un senso più profondo di benessere e pace mentale.”

(Jon Kabat Zinn)



**CENTRO VENETO
per la
RIDUZIONE
dello STRESS**

E' una iniziativa della

Associazione Con Amore e Con Rabbia

Tel.: 3485204514

E-mail: foffano@libero.it



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

www.centrovenetoriduzionestress.it



**CENTRO VENETO
per la
RIDUZIONE
dello STRESS**

Mindfulness-Based Protocols

**PERCORSO
per la
RIDUZIONE DELLO
STRESS**
(sofferenza psico-fisica)
basato sulla
CONSAPEVOLEZZA



MBSR

**Mindfulness-Based
Stress Reduction**

OTTOBRE - DICEMBRE 2014

**EREMO BETANIA
Padenghe sul Garda (BS)**

Che cosa è Mindfulness

La mindfulness è una caratteristica umana di base, un modo di imparare a prestare attenzione con saggezza a qualsiasi cosa stia accadendo nella nostra vita che ci permette di sentire una maggiore connessione con la nostra vita interiore e esteriore.

La mindfulness è anche una *pratica*, un metodo sistematico che mira a coltivare chiarezza, intuizione, e comprensione.

Nel contesto della propria salute, la mindfulness diventa un mezzo per imparare con l'esperienza a prendersi cura di sé, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo e mobilitando le risorse interiori per far fronte agli eventi, crescere e guarire.

Gli interventi "Mindfulness Based" che il Centro propone sono interventi psico-sociali, validati dalla letteratura di ricerca, che integrano pratiche di consapevolezza con aspetti scientifici e psicoeducazionali.

Il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, parte integrante della medicina comportamentale o mind/body medicine, è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts e da allora si è diffuso a livello mondiale.

Quasi tre decenni di ricerca scientifica negli Stati Uniti, in Europa e, nell'ultimo decennio, anche qui in Italia, indicano che partecipare ad un percorso di mindfulness può avere un'influenza positiva e spesso profonda sulla capacità dei partecipanti di ridurre i sintomi fisici e il disagio psicologico imparando inoltre a vivere la vita più pienamente.

Chi può trarne beneficio

Il Programma di Riduzione dello Stress, è adatto in condizioni di :

Stress: lavoro, scuola, famiglia, malattia, vecchiaia, separazioni, lutti.

Malattie: dolori cronici, fibromialgia, cancro, problemi cardiaci, asma, disturbi gastrointestinali, patologie della pelle e molte problematiche psicosomatiche.

Disagi psicologici: ansia, panico, depressione, pensieri ossessivi, astenia e disturbi del sonno.

Prevenzione e Benessere: come mantenimento di un equilibrio psicofisico, e come prevenzione imparando a "prendersi cura di sé".



Che cosa aspettarsi

Il programma si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva di sette ore (nel fine settimana) durante i quali si apprenderanno:

- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

Attraverso:

- istruzioni guidate nelle pratiche di meditazione mindfulness;
- stretching gentile e yoga mindful;
- dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindful per migliorare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni;
- istruzioni personalizzate;
- compiti a casa giornalieri;
- CD per la pratica mindfulness guidata e dispense.

Partecipare al programma

richiede un colloquio personale prima dell'inizio del training e l'impegno verso se stessi e verso il gruppo, di essere presenti ad ogni incontro e di svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati (circa 45 minuti).

Il programma è stimolante e coinvolgente. Gli istruttori esperti e qualificati, guideranno nell'apprendimento questi metodi, offrendo istruzioni e indicazioni di gruppo e/o personalizzate su come imparare a praticare, ed integrare la mindfulness nella vita di tutti i giorni.



CENTRO VENETO
per la
RIDUZIONE
dello STRESS