



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Corso Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

15 edizione

con il patrocinio di AIM – Associazione italiana per la Mindfulness, presenta:

La **mindfulness** è un'attitudine umana universale: è *l'intenzionale modalità di essere attenti, con la mente e con il cuore, al dispiegarsi continuo dell'esperienza, nel momento presente*; è un modo per *osservarsi senza giudizio* con l'unica finalità di conoscersi nel profondo e acquisire conoscenza dei comportamenti abituali, automatici, che ci causano sofferenza.

Questa attitudine, **la consapevolezza**, se risvegliata e allenata, porta ad osservare, gestire e infine interrompere in modo progressivo e naturale i nostri schemi/comportamenti di reazione allo stress, garantendoci così una maggior calma nel presenziare la vita quotidiana e la sofferenza che ne deriva.

La consapevolezza non è qualcosa che si deve "ottenere" o acquisire; è *già dentro di noi*, una risorsa interna, profonda e disponibile, in attesa di essere ravvivata e usata al servizio della centratura e dell'intenzione come strumenti di riduzione dello stress e più in generale del nostro **BenEssere**.

### Cos'è l'MBSR?

L'MBSR è un programma scientifico di riduzione dello stress, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale dal prof. Jon Kabat-Zinn (U.S.A). Sperimentato da oltre 35 anni, è stato completato ad oggi da più di 2,000,000 persone. Personalmente ho provveduto a formare in questi 8 anni di attività di diffusione del programma più di 800 persone.

L'aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile", ma efficace, che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la *mindfulness (consapevolezza non giudicante, momento per momento)*, pratica e metodo sistematico, che mira a coltivare chiarezza, intuizione e comprensione.

Ai partecipanti viene insegnato come affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, disagio, stress e sofferenza (psichica e fisica) che sorgono abitualmente nella vita quotidiana.

Detta in parole semplici, viviamo in una società che ci istruisce sempre più a cercare la soluzione dei nostri problemi fuori da noi. Ci trasmettono un paradigma secondo il quale dobbiamo sempre vivere a mille, felici,

veloci e performanti, senza alcuna possibilità di sospendere l'azione o di poterci dare ascolto nel caso in cui si manifesti un disagio o la sofferenza. Ci nutrono in ogni modo di ansie e paure a cui spesso reagiamo con intolleranza e aggressività oppure isolandoci.

Questo comporta un allontanamento continuo e progressivo dal proprio centro, dalla propria vera essenza che non viene più ri-conosciuta o nutrita nel profondo.

Le scelte che si fanno oggi sono sempre più dettate dalle necessità (urgenza che nasce da fuori, da una realtà esterna al soggetto e che gli viene imposta; in quanto tale fredda, severa e meccanica) a scapito dei bisogni o propositi (urgenza che nasce da dentro e per questo estremamente imparentata con il desiderio per sua natura caldo, ardente e potenzialmente creativo).

Questo continuo nutrirsi di necessità, o presunte tali, ci allontana sempre di più dal nostro cuore (centro) in un modo talmente invasivo e penetrante da non rendercene neanche più conto. Così nascono i comportamenti automatici, reattivi, isolanti o distruttivi. Nel profondo, non sappiamo più chi siamo né cosa vogliamo. Cosa ci fa star bene e cosa no. Diventiamo frequentemente giudicanti nei nostri confronti perché ci percepiamo sbagliati rispetto ai modelli che ci vengono continuamente imposti dall'esterno, dalla società in cui stiamo vivendo.

In tutto questo la Mindfulness può essere di grande aiuto: prima ci permette di osservare e conoscere i nostri meccanismi automatici e reattivi e poi ci dona strumenti per interromperli. La Mindfulness è propedeutica al cambiamento in quanto portatrice sana di un continuo e intenzionale ritorno al Centro, al proprio cuore. Senza giudizio.

### **Date e orari**

Il programma è composto da: **8 incontri settimanali della durata di 2.15 h circa**, una giornata di ritiro 'intensivo' e una serie di esercizi quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 35/40 minuti.

Le otto sessioni si svolgono il martedì, a partire **dal 7 Febbraio 2023 fino al 28 Marzo 2023**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

**Febbraio: martedì 7, 21, 28; mercoledì 15**

**Marzo: martedì 7, 14, 21, 28**

**Domenica 26 Marzo: sessione "intensiva", dalle 10.30 alle 17.30.**

### **Contenuti e materiale didattico**

- Pratiche meditative statiche (body scan e seduta) e dinamiche (meditazione camminata) per migliorare il livello di consapevolezza.
- Pratica del mindful yoga e del movimento consapevole per migliorare il livello di consapevolezza in movimento.
- Momenti di condivisione (inquiry) tra i partecipanti e l'istruttore sulle esperienze interiori durante gli esercizi a casa e in gruppo.
- Attività informali da svolgere a casa durante alcuni momenti o su alcuni aspetti della propria vita.
- Osservazione dei propri schemi e comportamenti reattivi durante la vita di tutti i giorni.

- Schede: attività informali svolte ogni settimana, pratiche settimanali e istruzioni sul lavoro a casa.
- Esercizi per favorire la capacità di comunicazione.
- Dispense: reazione da stress, risposta allo stress e differenze tra stili comportamentali.
- Supporto di file audio per accompagnare la pratica meditativa a casa.
- Bibliografia che permetta di approfondire gli argomenti trattati.

### Istruttore

Dott. Diego Pedrazzoli, ricercatore vipassana e istruttore di protocolli mindfulness based, diplomato e riconosciuto da **AIM** (associazione italiana per la Mindfulness).

### Sede

Le sessioni si terranno a Ravenna presso **Bodytec**, Largo Firenze 19.

### Posti disponibili

I posti disponibili per il corso sono 10. E' scelta dell'istruttore mantenere un numero basso di partecipanti per seguire meglio gli stessi durante gli incontri.

### Motivi di esclusione

E' negata la partecipazione a pazienti psichiatrici, in quanto devono partecipare ad un apposito MBSR condotto da uno psichiatra.

### Costo

Il costo per la partecipazione all'intero percorso, complessivamente di circa 28 ore frontali, sempre in presenza dell'istruttore, è di **€300,00** iva inclusa.

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: [info@probenessere.com](mailto:info@probenessere.com) per richiedere le modalità di iscrizione che avviene tramite un colloquio telefonico e il versamento di una caparra confirmatoria (150€)