



Probenessere  
CENTRO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## Corso Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

20 edizione a Ravenna

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

La consapevolezza è una qualità che tutti possediamo, anche se a volte ce ne dimentichiamo. Significa essere pienamente presenti, con mente e cuore, a quello che sta succedendo qui e ora. È un modo di osservare noi stessi senza giudicarci, per capire meglio quei pensieri e automatismi che spesso ci portano stress e disagio.

Quando risvegliamo questa consapevolezza e iniziamo ad allenarla, possiamo riconoscere e interrompere gradualmente i nostri schemi di reazione allo stress. È un processo naturale che ci aiuta a vivere con più calma e serenità ogni giorno.

La consapevolezza non è qualcosa che dobbiamo "imparare" o "acquisire": è già dentro di noi. È una risorsa potente e sempre disponibile, pronta ad aiutarci a ridurre lo stress e a ritrovare un senso di benessere autentico.

### Cos'è l'MBSR?

L'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) è un programma scientifico per ridurre lo stress, ideato dal prof. Jon Kabat-Zinn negli Stati Uniti. Da oltre 35 anni è praticato in tutto il mondo e ha già aiutato milioni di persone. Anche io, nel mio percorso professionale, ho avuto il privilegio di accompagnare più di 500 persone nel viaggio attraverso questo programma.

Il cuore dell'MBSR è un metodo "gentile" ma estremamente efficace, che invita i partecipanti ad esplorare e applicare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni. Questa pratica, basata sull'attenzione non giudicante al momento presente, aiuta a sviluppare maggiore chiarezza, intuizione e comprensione.

Durante il programma, impari a gestire in modo nuovo e consapevole le difficoltà quotidiane: stress, fatica, disagio o sofferenza, sia mentale che fisica. È un percorso che ti insegna a rallentare e a prenderti cura di te stessa in un modo che spesso la società moderna ci nega.

Viviamo in un mondo che ci spinge a correre sempre più veloce, a essere perfetti e a seguire standard irrealistici di felicità e successo. Spesso questo ci porta a trascurare noi stessi, alimentando ansia, stress e senso di inadeguatezza. Reagiamo con aggressività, isolamento o giudizi severi verso noi stessi, perdendo il contatto con ciò che davvero conta per il nostro benessere.

Quando ci allontaniamo dal nostro centro, smettiamo di ascoltare i nostri veri bisogni. Ci lasciamo guidare da pressioni esterne e automatismi che finiscono per generare comportamenti distruttivi.

La consapevolezza offre una via d'uscita. Prima ci aiuta a riconoscere questi schemi di reazione automatica e poi ci fornisce gli strumenti per interromperli.

È una pratica che ci riporta al nostro centro, al nostro cuore, permettendoci di ritrovare *calma, equilibrio e pace interiore*.

### **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 27 Marzo 2025 fino al 15 Maggio 2025**, dalle ore 20.15 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

**Marzo: giovedì 27**

**Aprile: giovedì 3, 10, 17, 24; martedì 29**

**Maggio: 8, 15**

**Domenica 11 Maggio: sessione "intensiva", dalle 10.30 alle 17.30.**

**NB: Qualche data potrebbe subire variazioni**

### **Contenuti e materiale didattico**

Durante il programma, avrai accesso a una serie di strumenti pratici e materiali che ti accompagneranno nel tuo percorso di apprendimento. Ecco cosa include:

- Pratiche meditative :
  - a. Statiche: Body scan e meditazione seduta, per migliorare la consapevolezza del corpo e della mente.
  - b. Dinamiche: Meditazione camminata, per portare la consapevolezza anche nel movimento.
- Mindful Yoga e movimento consapevole: Esercizi per aumentare la consapevolezza in movimento e promuovere il benessere fisico e mentale.
- Momenti di condivisione (inquiry): Spazi di dialogo tra i partecipanti e l'istruttore, per riflettere sulle esperienze interiori emerse durante le pratiche, sia a casa che in gruppo.
- Attività informali: Piccoli esercizi da integrare nella vita quotidiana, per allenare la consapevolezza anche nei momenti più semplici della giornata.
- Osservazione degli schemi reattivi: Strumenti per riconoscere e comprendere i tuoi comportamenti automatici e reattivi nella vita di tutti i giorni.
- Materiale settimanale: Schede con attività informali, pratiche settimanali e istruzioni dettagliate per il lavoro a casa.
- Dispense su argomenti chiave, come la reazione e la risposta allo stress e le differenze tra diversi stili comportamentali.
- Esercizi di comunicazione: Per migliorare le tue capacità di esprimerti e ascoltare con maggiore consapevolezza.

- Supporto audio: File audio per accompagnarti nella pratica meditativa a casa, rendendo più semplice e guidato il tuo allenamento quotidiano.
- Bibliografia : Suggerimenti di lettura per approfondire gli argomenti trattati durante il corso.

### Istruttore

Il corso sarà guidato dal Dott. Diego Pedrazzoli, ricercatore nell'ambito della pratica Vipassana e istruttore senior specializzato in protocolli basati sulla mindfulness.

Diego è diplomato e riconosciuto dall' AIM (Associazione Italiana per la Mindfulness), garantendo una formazione qualificata e approvata da uno dei principali enti del settore.

Con anni di esperienza e passione nella diffusione della consapevolezza, Diego ti accompagnerà passo dopo passo in questo percorso, offrendoti un supporto professionale e umano per aiutarti a integrare la consapevolezza nella tua vita quotidiana.

### Sede

Le sessioni si terranno a Ravenna presso **Probenessere**, via destra canale molinetto 145, Ravenna.

### Posti disponibili

Il corso è riservato a un massimo di 6 partecipanti .

Questa scelta è stata fatta dall'istruttore per garantire a ciascuno un'attenzione personalizzata e un supporto dedicato durante ogni incontro. Un gruppo ristretto permette di creare un ambiente accogliente e sicuro, dove tutti possono sentirsi ascoltati e seguiti al meglio.

### Motivi di esclusione

Se sei una paziente psichiatrica, mi spiace ma non puoi partecipare. Nel tuo caso dovresti seguire un MBSR appositamente condotto da una/o psichiatra.

### Costo

Il costo per partecipare all'intero percorso, che include circa **28 ore di incontri frontali** con l'istruttore, è di **€330,00** IVA inclusa.

Se sei interessata a partecipare, puoi scrivere a: [info@probenessere.com](mailto:info@probenessere.com) per ricevere tutte le informazioni sulle modalità di iscrizione.

L'iscrizione avviene dopo **un colloquio telefonico** e il versamento di una caparra confirmatoria di €180,00.