

MBSR – CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS
con Cristina Nove e Isaley Corsa, psicologhe e istruttrici di meditazione Mindfulness.

INCONTRI GRATUITI DI ORIENTAMENTO lunedì 19 e lunedì 26 settembre 2022. E' necessario PRENOTARE (incontro a numero chiuso)!

CHE COS'E' IL PERCORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS?

E' un percorso di gruppo articolato in 8 incontri a cadenza settimanale in cui, attraverso diverse pratiche meditative, si apprendono nuove modalità di approcciare la realtà e di gestire lo stress e le difficoltà che la vita ci pone di fronte. E' supportato da evidenze scientifiche che ne comprovano l'efficacia in termini di benessere e riduzione dello stress.

Mindfulness significa consapevolezza del momento presente: in questo percorso impareremo a coltivarla attraverso la pratica, sviluppando così modalità nuove, più gentili e più amorevoli di rapportarci con il nostro corpo, la nostra mente, il nostro cuore e la nostra vita. Tutto questo al fine di sviluppare un'attitudine più presente e consapevole che nel tempo porta un miglior benessere psicofisico e di trarre più soddisfazione e gioia dai piaceri che la vita ci riserva.

Coltivare la consapevolezza attraverso la meditazione ci permette di sviluppare la capacità di stare nel momento presente, di abitare il qui ed ora, riprendendo contatto con la nostra vita e apprendendo a gestire efficacemente la tendenza della mente a vagare senza sosta tra passato e futuro.

Il senso di questo percorso è quello di muovere un primo passo nelle pratiche di meditazione mindfulness, al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, dal semplice disagio alla sofferenza profonda, sia fisica sia psicologica.

PERCHE' PARTECIPARE?

La ricerca scientifica sugli effetti positivi della mindfulness è ormai molto vasta e solida e dimostra che la mindfulness migliora il nostro benessere sia fisico che mentale.

Tra i principali benefici vi sono:

- miglioramento dell'umore e aumento delle emozioni positive
- riduzione di stress e ansia
- rafforzamento delle difese immunitarie
- miglioramento di attenzione e memoria
- migliore qualità del sonno
- miglioramento della relazione con se stessi e con gli altri
- miglioramento della capacità intuitiva
- maggiore autostima e fiducia in se stessi
- migliore gestione delle emozioni
- migliore capacità comunicativa e di ascolto empatico

CALENDARIO E STRUTTURA DEL CORSO

Il corso prevede 8 incontri di un'ora e mezza più un incontro intensivo di 4 ore. Gli incontri si svolgeranno il **lunedì dalle 20 alle 21:30, a partire da lunedì 3 ottobre.**

L'apprendimento sarà di tipo esperienziale, quindi durante gli incontri faremo pratica di meditazione, alternata a momenti di condivisione in gruppo e brevi spiegazioni sul funzionamento psicologico legato allo stress.

INCONTRI GRATUITI DI ORIENTAMENTO Per conoscerci meglio e per saperne di più sul programma, ti aspettiamo **lunedì 19 e lunedì 26 settembre 2022** presso la **scuola Choros, in via Padre Massaruti 194 (Acilia)**, per degli incontri gratuiti, in cui avrai anche la possibilità di fare un'esperienza pratica, porre domande e sciogliere eventuali dubbi. Cristina e Isaley

Per info: Cristina 3408736045 / Isaley 3494952522 / CHOROS 3470826272