

## 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.

## DATE DEGLI INCONTRI

**04 marzo ore 20.00-21.00 serata di presentazione**

Corso: mercoledì alle ore 20.00 - 22.30

**11, 18, 25, Marzo 2015**

**01, 08, 15, 22, 29 Aprile 2015**

**18 Aprile 2015 sabato giornata intera (9.30-17.00)**

## LUOGO DEGLI INCONTRI



Struttura "Il Molino"

sede dello Spazio Culturale "la Foglia e il Vento"

Soave - Verona (all'interno del parco giochi del paese)

Questo luogo nasce dal desiderio di restituire alla mente la consapevolezza di altri possibili modi di esistenza ....

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

Mindfulness based protocols

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

Via Don Masetto, 16 Vigonza (PD)

Tel.: 3485204514

E-mail: [centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

Il centro è una iniziativa della Associazione  
"Con Amore e Con Rabbia"

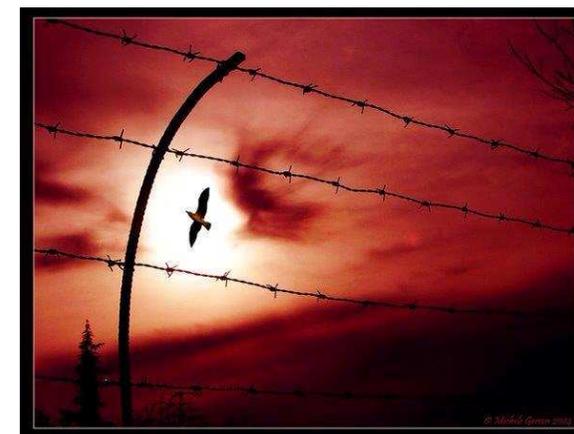
Via Giovanni Da Verrazzano, 6 - Noventa Padovana (PD)



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

Mindfulness based protocols

## PERCORSO per la RIDUZIONE DELLO STRESS (sofferenza psicofisica) basato sulla CONSAPEVOLEZZA



**MBSR Mindfulness Based Stress Reduction**

**Marzo - Aprile 2015**

**Spazio Culturale laFogliaeilVento - Soave (VR)**

## 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.

**La quota di partecipazione è di Euro 215.00 (per 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.