

## ISTRUTTORI

**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. approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer e Mary Burns, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick; partecipa alla formazione avanzata come istruttore di protocolli MBSR col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'università di Bangor UK e l'AIM di Milano. Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza.

### DATE DEGLI INCONTRI

#### Incontro di presentazione:

07 Aprile 2016 ore 20.00 - 21.00

**Corso MBSR: Giovedì** alle ore 20.00 - 22.30

21 - 28 aprile

5 - 12 - 19 - 26 maggio

9 - 16 giugno

5 giugno domenica giornata intensiva  
(9.30 - 17.00)

### LUOGO DEGLI INCONTRI

"IL CENTRO": Sede di Padova della  
Scuola Internazionale di Shiatsu Italia®  
via G. Rossa n°12 Roncaglia di Ponte San  
Nicolò (PD)

### ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

tel. 049.7808856

iss.pd@shiatsu.it

www.shiatsu.it

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness



[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

# Mindfulness

**l'Arte della Presenza consapevole**

**MBSR protocol**



Richiedi i punti ECOS



**Il Centro**

Scuola Internazionale di Shiatsu



**Via G. Rossa n. 12**  
**Ponte San Nicolò (PD)**

# Mindfulness: La pratica della consapevolezza



*“La mindfulness o consapevolezza è una fondamentale qualità umana. Un modo per apprendere e porti saggiamente nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nella tua vita e che ti permette un grande senso di connessione con il tuo vivere sia interiormente che esteriormente.”*  
Jon Kabat Zinn

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 psico-educazionali.

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 il Centro