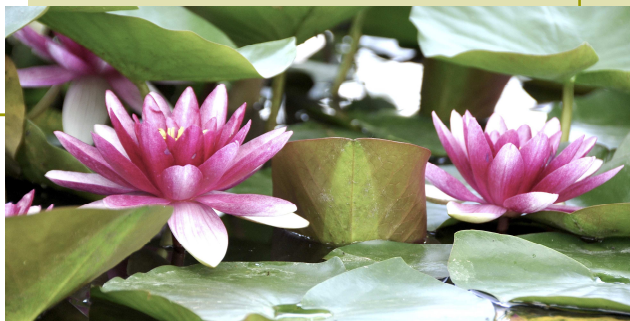


ISTRUTTORI

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. Ha concluso la formazione avanzata MBSR col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'università di Bangor UK. Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza.



Con il patrocinio della



Associazione Italiana per la Mindfulness

DATE DEGLI INCONTRI

Corso: Giovedì alle ore 20.00 - 22.30

02, 09, 16, 23, 30 **Novembre** 2017

07, 14, 21, **Dicembre** 2017

09 Dicembre 2017 sabato giornata intera
(09.30 - 17.00)

LUOGO DEGLI INCONTRI

Sede Associazione

“un Abbraccio per l'Alzheimer”

RESIDENZA BREDA

Via Ippodromo, 2 - **Padova**

ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

Cell: 348 520 4514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com



**Centro Veneto
per la riduzione dello stress**

www.centrovenetoriduzionestress.it

Via Don Masetto, 16 Vigonza (PD)

Tel.: **3485204514**

E-mail:

Il centro è una iniziativa della
Associazione “Con Amore e Con Rabbia”
Via Giovanni Da Verrazzano, 6



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

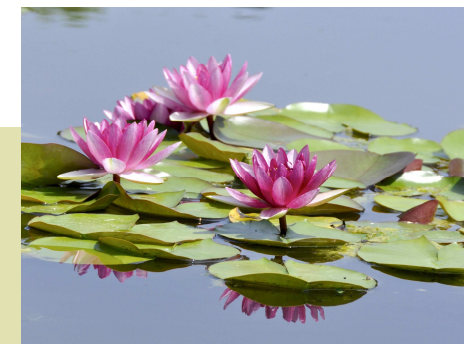
Prendersi cura

Percorso di riduzione dello

stress

basato sulla consapevolezza

Mindfulness Based Interventions



Tel.: 3485204514

RESIDENZA BREDA

Via Ippodromo, 2

Padova

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 psicosociali, 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

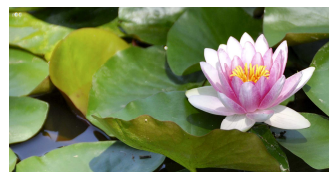
Il Programma di Riduzione dello Stress, è adatto in condizioni di :

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 prenderanno:

- 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, offrendo istruzioni e indicazioni di gruppo e/o personalizzate su come imparare a praticare, ed integrare la mindfulness nella vita di tutti i giorni.



Centro Veneto
per la riduzione dello stress

La quota di partecipazione è di Euro 150.00 (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.