

## ISTRUTTORE

**Giovanni Foffano**, Assistente Sociale. Istruttore di protocolli Mindfulness-based (MBSR, MBCT-Ca, IMP) con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha completato la formazione avanzata col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'università di Bangor UK. Ha completato il Training "Mindfulness in relazione" con Anne Overzee e Deirdre Gordon insegnanti del Karuna Institute (Devon UK). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza. Ha completato il ritiro (sesshin) di tre settimane presso il Mugendo-ji (Boundless Way Temple) a Worcester (MA - USA).

### Serata di presentazione:

19 marzo 2020 ore 20.00 - 21.00  
(è gradita la prenotazione)

### DATE DEGLI INCONTRI

Corso: Giovedì alle ore 20.00 - 22.30  
26, Marzo 2020  
02, 09, 16, 23 Aprile 2020  
07, 14, 21, Maggio 2020  
17 Maggio 2020 domenica giornata intera (09.30 - 17.00)

### LUOGO DEGLI INCONTRI

Cooperativa Nuova Idea  
Via Puccini, 49 Abano Terme (PD)

### ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

Cell: 348 520 4514

E-mail:

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness



**Centro Veneto per la  
Riduzione dello Stress**

[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

*Percorso di riduzione dello*

*stress*

*basato sulla consapevolezza*



Marzo – Maggio 2020

Cooperativa Nuova Idea

Via Puccini, 49

**ABANO TERME (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 205.00 ( 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. (15.00)