

DATE

Presentazione del Corso

Le date sono in continua evoluzione
monitora il

sito: mindfulnessstrento.it
facebook: [mindfulnessstrentino](https://www.facebook.com/mindfulnessstrentino)
Instagram: [mindfulnessstrentino](https://www.instagram.com/mindfulnessstrentino)
Per gli ultimi aggiornamenti

Date del Corso

I corsi sono attivati a:

Trento
E
Rovereto

M.B.S.R.

Mindfulness Based Stress Reduction

**CORSO RIDUZIONE DELLO STRESS
ATTRAVERSO LA
CONSAPEVOLEZZA**

30 ore di formazione esperienziale

Mindfulness Trento

dott. Massaro Salvatore

psicologo-psicoterapeuta

Istruttore di Protocolli Mindfulness

Per Iscrizioni e/o Informazioni

Cell. +39 342 0455322

E-Mail:

mindfulnessstrentino@gmail.com

<https://www.mindfulnessstrento.it>

<https://massarosalvatore.it>

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Per i costi del percorso Mindfulness verificare
le disponibilità e le offerte
nel sito Internet o attraverso una mail

**MINDFULNESS
TRENTO**

Percorso

di riduzione dello stress
attraverso la consapevolezza



prendersi cura di se stessi
è decidere ogni giorno
di quali pensieri
nutrire la propria mente

MINDFULNESS: LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

PERCHÉ SEGUIRE IL CORSO

La pratica *Mindfulness* porta significativi benefici alla salute producendo in ognuno un equilibrio psicofisico; favorendo la prevenzione e la gestione di eventi stressanti e difficoltà relazionali; inoltre aiuta a costruire strumenti efficaci per “prendersi cura di sé”.

COSA ASPETTARSI

Il programma è interamente esperienziale e si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva (nel fine settimana) durante i quali si apprenderanno:

- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti riconoscendo i propri automatismi;
- tecniche per costruire una maggiore coscienza dell'interazione mente/corpo imparando a familiarizzare con le proprie sensazioni fisiche;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

COS'È LA MINDFULNESS

È una parola inglese che vuol dire consapevolezza. Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio, definisce “Mindfulness il prestare attenzione con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”.

Si può descriverla anche come la capacità di creare uno spazio mentale tra ciò che ci fa stare male e il sentirci male.

Ovvero un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

CHI PUÒ TRARNE BENEFICIO

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica Mindfulness porta significativi benefici alla salute riducendo:

ansia, agitazione, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti, disturbi del sonno, dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (ipertensione, dolori cronici, diabete, psoriasi, acufeni, ...).

Prevenzione e Benessere:

come mantenimento di un equilibrio psicofisico, e come prevenzione imparando a “prendersi cura di sé”.

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;
- RegISTRAZIONI per la pratica mindfulness guidata e dispense.
- 3 momenti individuale con ogni partecipante durante il corso .

PARTECIPARE AL PROGRAMMA

- Colloquio personale prima dell'inizio del training;
- L'impegno verso se stessi e verso il gruppo, di essere presenti ad ogni incontro
- Svolgere a casa gli esercizi.
- L'Istruttore guiderà nell'apprendimento offrendo istruzioni e indicazioni di gruppo e/ o personalizzate (attraverso colloqui individuali) su come imparare a praticare, ed integrare la Mindfulness nella vita di tutti i giorni.