

MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Programma per la Riduzione dello Stress basato sulla Mindfulness

Modalità:

Incontri settimanali di gruppo in presenza

Durata:

8 Settimane + una giornata intensiva il 10 Dicembre (9h-16h)

Dove:

Spazio GreenRoom in Via Vanoni 3,
Lugano

Quando:

♣ Mattino: Giovedì dalle 9h-11h30

♣ Serale: Giovedì dalle 19h-21h30

Date: dal 9 Novembre al 21 Dicembre,
ultimo incontro 11 Gennaio

Costo: Chf 490.-;

Early bird: Chf 395.- (entro 08.10.23)

Cosa impareremo durante il corso?

- Entrare in contatto con le proprie sensazioni interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare situazioni sfidanti come lo stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti

Le attività del corso

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga dolce
- Dialoghi di gruppo
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica giornaliera con ausilio di supporti audio e dispense

28 SETTEMBRE ORE 19.00
SERATA GRATUITA DI
PRESENTAZIONE*

per informazioni: bavu69@icloud.com

Mobile: +41 76 208 05 94

*partecipazione solo previa iscrizione

Insegnante

Barbara Vurro

Counselor relazionale sistemico

Insegnante di Mindfulness

Protocollo MBSR

Formatore per adulti FSEA

Cos'è il programma MBSR

Il programma MBSR è un programma educativo esperienziale di gruppo basato sulla pratica di mindfulness.

Creato e sviluppato dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn, in ambito clinico, con lo scopo di ridurre la sofferenza nei malati di dolore cronico.

Studiato e applicato da più di quarant'anni, la ricerca scientifica ha evidenziato il beneficio del programma MBSR quale approccio integrato alle terapie ufficiali per disturbi quali: stress, ansia, dolori cronici, disturbi del sonno, malattie della pelle...

Il percorso MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti medici, psichiatrici e psicoterapeutici.

Benefici Ricontrati

- ❖ *Riduce lo stress e migliora il benessere*
- ❖ *Aiuta nella gestione del dolore cronico*
- ❖ *Aiuta a ridurre sintomi di ansia e depressione*
 - ❖ *Migliora la regolazione emotiva*
- ❖ *Riduce la pressione arteriosa e protegge da cardiopatie*
 - ❖ *Migliora l'attenzione e la concentrazione*
 - ❖ *Risveglia le capacità intuitive e creative*
 - ❖ *Riduce la sensibilità al dolore*
 - ❖ *Migliora le prestazioni fisiche e sportive*



BeWonder
di Barbara Vurro
Counseling & Mindfulness