



## MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (Protocollo MBSR) - Prendersi cura di sé con consapevolezza -



Il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla Consapevolezza), notoriamente considerato come parte integrante della medicina comportamentale o della *mind/body medicine*, è stato sviluppato dal **Prof. Jon Kabat Zinn** alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts.

Già alla fine degli anni 90 erano più di 400 gli ospedali e i centri di area medica negli Stati Uniti dove veniva applicato l'MBSR.

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. Si tratta di un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana; una capacità intrinseca a noi esseri umani da sempre, che tuttavia occorre riscoprire.

Il protocollo consiste in un addestramento intensivo alla meditazione di consapevolezza (più conosciuta come meditazione Vipassana), definita anche come "auto-regolazione intenzionale dell'attenzione".

Oggi il protocollo MBSR viene impiegato per un'ampia varietà di patologie correlate o fonti di stress quali: dolori cronici, malattie cardiovascolari, cancro, malattie polmonari, ipertensione, cefalea, disturbi del sonno, disturbi digestivi, malattie della pelle, AIDS.

Trova comunque applicazione non solo in ambito strettamente psicosomatico, ma anche, con importanti risultati di comprovata efficacia, per tutte quelle problematiche psicologiche quali: ansia, depressione, disturbi alimentari, attacchi di panico, come pure per le situazioni di vita difficili di breve o lunga durata, lutti, separazioni, problematiche di coppia, ecc.

Il programma si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva di sette ore (nel fine settimana tra il 6° e il 7° incontro), 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.

Mediante:

- 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.

Il programma è stimolante e coinvolgente. L'istruttrice, esperta e qualificata (vedi di seguito CV), guiderà i partecipanti nell'apprendimento di 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.

#### **Le date del corso sono:**

- giov. 29 gennaio, dalle 20:00 alle 23:00
- giov. 5 febbraio, dalle 20:00 alle 22:30
- giov. 12 febbraio, dalle 20:00 alle 22:30
- giov. 19 febbraio, dalle 20:00 alle 22:30
- giov. 26 febbraio, dalle 20:00 alle 22:30
- giov. 5 marzo, dalle 20:00 alle 22:30
- **sab. 14 marzo** dalle 9:30 alle 18:00 (**incontro intensivo**)
- giov. 19 marzo, dalle 20:00 alle 22:30
- giov. 26 marzo, dalle 20:00 alle 23:00

#### **Il corso sarà anticipato da un incontro introduttivo aperto a tutti:**

- giov. **15 gennaio**, dalle 19:30 alle 22:00

Prima dell'incontro introduttivo (o nella settimana successiva), è necessario compilare il test sul livello di stress e fare un colloquio con la Dott.ssa Bianchi per valutare insieme se la partecipazione all'MBSR può essere efficace per la riduzione dello stress della persona in questo momento della propria vita.

L'MBSR prevede 45 minuti di pratica di Mindfulness individuale giornaliera per tutte le 8 settimane del corso.

Si prega di portare un lettore MP3 per i file audio delle pratiche di meditazione che verranno consegnati.

Il percorso di MBSR avrà luogo a Firenze presso i locali di **Villa La Stella**, via Jacopone da Todi, 12.

Il costo del corso è di **350,00 €**

Il corso dà 10 crediti formativi **ECM** su richiesta, con un contributo di **50,00 €**

Per l'iscrizione e il pagamento contattare telefonicamente o via e-mail l'associazione Livorno Psicosintesi, dott.ssa Elisabetta Diadori:

cell. 349/4201637

elisabettadia@yahoo.it

**L'iscrizione sarà considerata effettiva soltanto al saldo del pagamento e verrà chiusa entro venerdì 15 dicembre 2014.**

**Il corso prevede un massimo di 30 iscritti.** Il numero sarà stabilito in base all'ordine cronologico delle iscrizioni effettive.

Per ricevere informazioni inerenti ai contenuti tecnici del corso, rivolgersi alla dott.ssa Silvia Bianchi: cell. 3356495858

=====

#### **Curriculum Vitae dott.ssa Silvia Bianchi:**

educatore professionale, psicologa, psicoterapeuta, supervisore (colloqui individuali) e formatore per ognuna di queste qualifiche; l'approccio è quello orientato alla mindfulness e altre pratiche contemplative. Specializzazione SIPT, DEA all'EHESS di Parigi, post-specializzazione al Karuna di Londra (UK) per diventare supervisore. Come istruttore di mindfulness MBSR ha completato tutta la formazione ( 4 anni) al Center For Mindfulness fondato da J. Kabat-Zinn Università del Massachusetts (USA). Ha lavorato per 10 anni all'ANT ( accompagnamento in fine vita dei pazienti, famigliari, e formazione a medici ed infermieri) e per 2 anni per l'associazione cure palliative all'hospice di Livorno e per altre associazioni di cure palliative e oncologiche. Studia Buddismo presso ILTK e altri centri e pratica Dharma, meditazione e mindfulness dal 1991. Ha completato il Master Program di sette anni all'ILTK di Pomaia per diventare insegnante di Dharma e meditazione. Docente di mindfulness e meditazione presso la Facoltà di Medicina di Firenze e la Facoltà di Medicina di Torino. Insegna mindfulness e MBSR ed altre pratiche contemplative presso la ASL 5 di Pisa e altri ospedali, centri e associazioni, tiene corsi di mindfulness, Dharma e altre pratiche contemplative anche in aziende e multinazionali. È insegnante di Dharma registrato FMPT.

**Per cv completo vedi: [www.mindfulnessmeditazione.com](http://www.mindfulnessmeditazione.com)**