



## **CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (M.B.S.R.)**

***Prenotati e partecipa all'incontro di  
presentazione gratuito del corso!***

*Si terrà Mercoledì 21 Ottobre, dalle 20 alle 21 e 30  
c/o Amare Yoga, via ciro Menotti 7-Pesaro*

*I posti sono limitati!*

*Prenotati qui:  
tel: 3703630435  
e-mail: [info@mindfulbrain.it](mailto:info@mindfulbrain.it)*

L' MBSR è il protocollo basato sulla Mindfulness studiato originariamente dal prof. Jon Kabat Zinn presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts. Unisce la millenaria esperienza delle tecniche meditative con aspetti scientifici e psicoeducazionali con lo scopo di trasferire alle persone un modo profondamente differente di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

### **Programma:**

8 incontri, uno a settimana, a partire da mercoledì 28 Ottobre 2020 (la data può subire variazioni se non viene raggiunto il numero minimo di partecipanti), della durata di 2 ore e 15 (dalle 19 e 45 alle 22), e una serie di esercizi quotidiani guidati con l'ausilio di tracce audio da svolgere a casa che richiedono un impegno di circa 45 minuti al giorno.

### **A chi si rivolge:**

- a tutti coloro che vogliono approcciarsi alle pratiche meditative e che vogliono imparare a prevenire e gestire lo stress cronico;
- a chi ha difficoltà a gestire le emozioni o cambiamenti importanti di vita;
- è particolarmente indicato per chi soffre di dolore cronico, malattie cardiovascolari, cefalea, insonnia;

### **Chi conduce:**

Marianna Ambrosecchia, Psicologa, Dottore di Ricerca in Neuroscienze, Istruttrice di interventi basati sulla Mindfulness.

### **Costi\*:**

Contributo € 220

Sconto di 20 euro per gli abbonati di Amare Yoga.

Sconto di coppia (invece che 440 per coppia, 360 per coppia).

### **Info e iscrizioni:**

Marianna Ambrosecchia

Cell: 3703630435

[info@mindfulbrain.it](mailto:info@mindfulbrain.it)

instagram: @studiomindfulbrain

La partecipazione al percorso sarà confermata al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

il numero massimo per il corso è di max 10 persone, in rispetto delle norme per il contenimento della diffusione del Covid 19.

### **Dove si svolge:**

Il corso si svolge presso Amare Yoga, via Ciro Menotti, 7 - Pesaro

E' prevista anche una versione online (chiedi info).

Iscriviti entro il **18 Ottobre!!**