



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

*"il primo passo per affrontare efficacemente lo stress  
è capire cosa ci sta succedendo. ascoltare il nostro  
corpo quando non è troppo tardi, imparare a  
coltivare la capacità di percepire la nostra  
esperienza e di essere consapevoli di ciò che ci  
succede, esattamente quando ci succede."  
- John Kabat Zinn*

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 dal 29 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.

### **Dove si svolge:**

Il corso si svolge in modalità online attraverso la piattaforma **ZOOM**

### **Costi:**

Contributo € 180

Sconto di coppia (invece che 360 per coppia, 330 per coppia).

La quota comprende un colloquio introduttivo, 16 ore di lezione, materiale audio e file eser

### **Info e iscrizioni:**

Marianna Ambrosecchia

Cell: 3703630435

info@mindfulbrain.it

instagram: @studiomindfulbrain

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

Iscriviti entro il **15 ottobre!**