

## Testimonianze dei partecipanti ai corsi MBSR

«La *mindfulness* è fondamentalmente un metodo per imparare a stare con quello che c'è ora nella nostra vita, a rilassarsi, a perdonarsi se le cose non sono come vorremmo. È un metodo per imparare ad amarsi, prima di tutto, prima di pretendere da noi qualsiasi cosa, prima di arrabbiarci con noi stessi perché dovremmo fare di meglio e di più. Mi sono resa conto che sono io il principale ostacolo alla mia felicità» **Francesca**

«Dodici mesi dopo l'inizio del corso MBSR, quello che abbiamo vissuto insieme sta scavando e continua a scavare dentro di me producendo mutamenti (a volte da un giorno all'altro!) per me incredibili! È proprio vero che il cambiamento giunge inaspettato e in dimensioni che non era possibile immaginare» **Elisa**

«Continua ad essere per me fonte di meraviglia come pochi semplici gesti, pochi momenti "ordinari" cambino sottilmente eppure in modo ben visibile ed efficace il proprio stare, il sentire, il pensare attivamente invece che l'essere trapassato dai pensieri; in qualche modo il proprio "essere". Eppure è esattamente quello che mi sta accadendo, ed è cominciato già durante le otto settimane del corso. Come dice Luca, due cose contano: cominciare a praticare e continuare. Ora, a corso finito, comincia e continua il bello...» **Andrea**

«La pratica del respiro mi aiuta nelle varie situazioni di vita, nei momenti di maggior tensione e anche quando devo prendere delle decisioni, mi aiuta a far luce. Ho ritrovato il mio temperamento e il mio essere, la mia positività. Mi sono accorta che distaccandomi dalle cose, dalle circostanze, prendendo distanza, la frase "io non sono il mio pensiero, io non sono questa azione" diventa concreta» **Elena**

«Definirlo corso è, secondo me, un po' riduttivo. In realtà l'ho vissuto come un percorso. Luca e Alessandra hanno indicato una strada sulla quale camminare. È un percorso impegnativo soprattutto con se stessi. Per farlo devi essere disposto a metterti in gioco per davvero, ad osservare anche quello che non vorresti vedere. Personalmente mi ha dato molto di più di quanto avessi sperato. Quando riesci ad essere Presente è allora che vivi davvero e, per esperienza, so che vivere è molto diverso dal sopravvivere!» **Francesca**

## Presentazione gratuita del corso

venerdì **20 settembre** dalle 18.00 alle 20.00  
**Studio Yoga Sadhana**, via Giunta Pisano, 16 - **Pisa**

(ingresso libero, si prega di confermare la propria partecipazione)

## Date del corso

**Studio Yoga Sadhana - Pisa**  
il **venerdì** dalle 19.00 alle 21.30

**4 - 11 - 18 - 25** ottobre  
**8 - 15 - 22 - 29** novembre 2019

giornata intensiva  
**domenica 17** novembre 2019  
dalle 9.30 alle 17.30



Per maggiori informazioni sul metodo  
[www.percorsidimindfulness.it](http://www.percorsidimindfulness.it)



**Alessandra Pollina**

333.2963932  
[alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it)



**Luca Rossi**

335.7174864  
[luca@percorsidimindfulness.it](mailto:luca@percorsidimindfulness.it)



[www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/](https://www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/)



Iscrizione Newsletter: <http://eepurl.com/WDg51>



# MINDFULNESS MBSR

Riduzione dello Stress  
basata sulla pratica  
della Consapevolezza

AUTUNNO 2019

Mindfulness Based Stress Reduction  
secondo il protocollo di **Jon Kabat-Zinn**

«Sono tante le ragioni per le quali ci stiamo rivolgendo verso la consapevolezza, non ultima forse l'intenzione di conservare la nostra salute mentale o di recuperare il senso delle proporzioni e il significato delle cose, o anche solo di tenere testa al tremendo stress e alla grande insicurezza del nostro tempo... in effetti limitarsi a sedere e a stare tranquilli per un po' di tempo per proprio conto è un atto radicale di amore»

Jon Kabat-Zinn

### **Mindfulness** (consapevolezza o presenza mentale)

è la capacità di portare l'attenzione al presente, in modo intenzionale, aperto e non giudicante, momento per momento. Questa capacità può essere "allenata" per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole alle diverse situazioni. L'addestramento alla **presenza mentale** è un metodo pratico e sistematico – ampiamente testato da un importante repertorio di studi scientifici – utile per gestire stress, disagio di varia natura e malattie, e per imparare a rispondere più efficacemente alle situazioni e ai problemi della vita quotidiana. Un modo per prendersi cura di sé, di fare qualcosa per te stesso che nessun altro può fare al posto tuo.



## **Il programma MBSR**

Il programma **MBSR** ("Mindfulness Based Stress Reduction") qui proposto rispetta il protocollo sviluppato e reso celebre dal dott. **Jon Kabat-Zinn** alla fine degli anni '70 presso la **Scuola Medica dell'Università del Massachusetts**.

Questo protocollo viene oggi applicato con successo e beneficio in centinaia di ospedali, centri medici, luoghi di lavoro, in tutto il mondo.

## **A chi si rivolge**

Il **protocollo MBSR** viene utilizzato per alleviare la sofferenza che accompagna i disturbi fisici, emotivi e psicologici, dando supporto e beneficio alle persone che stanno affrontando:

- malattie e disturbi fisici di varia natura (es. malattie psicosomatiche, dolori cronici, malattie reumatiche, ipertensione e malattie cardiovascolari, disturbi gastro-intestinali, ecc.);
- problematiche di tipo psicologico (es. ansia, attacchi di panico, disturbi del sonno e dell'alimentazione, stati depressivi, stanchezza cronica, ecc.);
- situazioni di disagio e di stress originate da condizioni di vita difficili (es. sul lavoro, in famiglia, a scuola) momentanee o di lunga durata.

## **Come si svolge**

Il percorso, di carattere esperienziale, si svolge in **otto incontri di gruppo** di due ore e mezzo ciascuno, a cadenza settimanale, e in un incontro di **una intera giornata**.

Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza, con esercizi di *stretching* dolce consapevole per imparare a sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro;
- esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli;
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole.

*«Fare attenzione alla tua esperienza momento per momento porta a vedere le cose in modo nuovo e ad essere in modo nuovo, perché l'attimo presente, quando viene riconosciuto e onorato, rivela un segreto specialissimo, anzi magico: il presente è il solo momento di cui disponiamo. Il presente è il solo momento in cui possiamo conoscere qualcosa. Il presente è il solo momento per percepire, sentire, imparare, agire, cambiare, guarire»*

Jon Kabat-Zinn

## **I formatori**

I corsi sono guidati da

**Alessandra Pollina**, Insegnante di *Mindfulness* e protocolli MBSR, *Life Coach*, Master in PNL e *Counseling*, formatrice. Uno dei pochi insegnanti di *Mindfulness* italiani ad aver completato l'*Oasis Foundational Training Program* per istruttori MBSR del Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn, Medical School dell'Università del Massachusetts (*UMass CFM Certified MBSR Teacher*).

**Luca Rossi**, *Mindfulness Counselor, Professional Training* in "Mindfulness Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine" sotto la direzione di Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli. Praticante e studioso di meditazione.

## **Modalità di iscrizione e costi**

Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare prima un **colloquio individuale**, contattando i formatori telefonicamente o via email.

La partecipazione al gruppo sarà confermata, rispettando l'ordine di effettiva iscrizione, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Il **costo** del corso per gli **otto incontri più la giornata intensiva**, comprensivo di materiale didattico, audio e manuale del corso, è di **280 euro**.

Per ogni corso vengono messi a disposizione alcuni posti a condizioni agevolate. Si prega di contattarci direttamente per questo.

**Ai partecipanti verrà richiesto di svolgere a casa, quotidianamente, le pratiche e gli esercizi assegnati nel corso dei vari incontri.**

### **Condizioni di iscrizione**

Informiamo che questo corso ha esclusivamente scopo educativo e formativo e non costituisce, né sostituisce, alcun tipo di trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico. Nell'interesse e a tutela dei partecipanti e dei formatori, i partecipanti sono tenuti a dichiarare se sono attualmente in terapia, se assumono farmaci o se presentano altra condizione fisica, psicologica o psichiatrica rilevante in atto, che possa pregiudicare il corretto svolgimento del corso.