Testimonianze
dei partecipanti ai corsi **MBSR**

«Con la sua dolcezza, la sua empatia, la sua positività e la sua presenza non giudicante, Alessandra offre uno spazio sacro e sicuro nel quale iniziare il percorso della consapevolezza, che poi è capace di guidare con leggerezza e confidenza, segno di lunga esperienza e profonda conoscenza.
Sono stata molto fortunata ad aver seguito Alessandra nei percorsi di MBSR e Mindful Eating *che sono stati per me bellissimi e profondamente utili»* **Matilde**

«Cos'è lo stress? ....è lo sforzo che faccio per NON SENTIRE, per non percepire, assaporare, essere aperto e vulnerabile alla vita. In parte funziona... ma ha un costo tragico ed enorme, quello di essere praticamente morto e pieno di dolore di vario tipo da tutte le parti a tutti i livelli. Mi appare autoevidente che è un pessimo affare anche se vi sono abituatissimo. Mi ripeto spesso che è molto meglio lasciarmi sentire tutto, diventare così più vivo e fragile. Lasciarmi raggiungere e toccare, e trasformare. Mi sorge una grandissima immensa paura, ma anche una vertigine di scoperta e cambiamento. Grazie mille Alessandra, il tuo contributo mi si rivela preziosissimo!» **Lorenzo**

«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**

«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**

Presentazione gratuita del corso

venerdì **19 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
3 - **10** - **17** - **24** - **31** ottobre
7 - **14** - **21** novembre

giornata intensiva
domenica 9 novembre **2025**
dalle 9.30 alle 17.30

Per maggiori informazioni sulla midfulness
www.percorsidimindfulness.it

Alessandra Pollina
alessandra@percorsidimindfulness.it
333.2963932

www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/

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

MINDFULNESS MBSR

Riduzione dello Stress basata sulla pratica della Consapevolezza

AUTUNNO **2025**

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

MBSR Pisa autunno 2025.indd 1 03/04/25 12:54

*«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, disagi 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

La formatrice

I corsi sono guidati da
Alessandra Pollina, formatrice, insegnante di *Mindfulness Mindful Eating* e protocolli MBSR, certificata dal **Center for Mindfulness** (UMass CFM Certified MBSR Teacher). Si è formata con Jon Kabat-Zinn e gli altri insegnanti del CFM. Insegnante certificata nel programma *SEE Learning – Social Emotional Ethical Learning* per le scuole, e responsabile della formazione per l'associazione eduEES Educazione Etica, Emotiva e Sociale. Master in PNL e Counseling.

Modalità di iscrizione e costi

Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare prima un **colloquio individuale**, contattando la formatrice 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 **300 euro**.
Per ogni corso vengono messi a disposizione alcuni posti a condizioni agevolate. Si prega di contattare direttamente la formatrice 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 della formatrice, 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.