Percorso sulla pratica di consapevolezza per la riduzione dello stress

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
secondo il programma di Jon Kabat-Zinn

Mindfulness

La pratica sistematica della consapevolezza (**Mindfulness**), intesa come la capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente, si è dimostrata un valido metodo per gestire e ridurre lo stress, in vari contesti e condizioni.

Questa capacità può essere "allenata" per imparare a 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 ed esperienziale, attraverso il quale le persone possono apprendere gradualmente a cambiare la relazione che hanno con gli eventi stressanti, e con i disagi che ne derivano, trovandosi in una condizione di maggiore agio e capacità di far fronte a ciò che accade loro, accrescendo la capacità di gestire i propri stati interni e rapportarsi più efficacemente alle difficoltà della vita di tutti i giorni.

Il **programma MBSR**, sviluppato dal dott. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 presso la Scuola Medica dell'Università del Massachusetts, ad oggi è stato completato da oltre 25.000 persone in tutto il mondo. Nato in contesto medico-sanitario, le sue applicazioni si sono successivamente estese in campo educativo, nel mondo del lavoro e in quello dello sport, come metodo per aiutare ad affrontare le problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

Come si svolge

Il percorso si svolge nell'arco di due mesi, con una sessione di introduzione e orientamento, otto incontri settimanali di gruppo della durata di due ore e mezzo ciascuno e un incontro di una intera giornata. Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza ed esercizi di stretching consapevole (mutuati dallo yoga), per sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro;
- esercizi e pratiche di sviluppo percettivo, per imparare a disattivare gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli;
- esercizi per imparare a prendere consapevolezza dei propri stati emotivi affinché, ove non sia possibile modificare ciò che sta accadendo nella nostra vita, possiamo modificare la relazione e l'atteggiamento che abbiamo verso ciò che accade;
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole; condivisione delle strategie positive sviluppate durante il corso.

L'ampia letteratura scientifica in materia mostra che questo percorso può costituire un valido supporto per la gestione delle situazioni difficili o di disagio che le persone si trovano ad affrontare, nonché integrare e coadiuvare efficacemente eventuali cure mediche in atto.

Presentazione del corso mercoledì **17 febbraio 2027** ore 18.00-20.00
SMS Rifredi, Sala Biblioteca via Vittorio Emanuele II, 303 - Firenze
(ingresso libero; si prega di confermare la propria partecipazione)

Date del corso (mercoledì, ore 18.00-20.30)
3, **10**, **17**, **24**, **31 marzo**;
7, **14**, **21 aprile** 2027

Giornata intensiva:
sabato **10 aprile 2027**, ore 10.00-17.30



Informazioni e iscrizioni
Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare un breve colloquio individuale e compilare la Scheda di Iscrizione.
Il costo per la partecipazione al corso è di **300 €** comprensivi di materiali didattici e audio.
Chi fosse interessato può contattare **Alessandra** (tel. 333.2963932 - alessandra@percorsidimindfulness.it)
Per maggiori informazioni sul corso, vedi il sito **www.percorsidimindfulness.it** (voce MBSR)



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**

«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 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**

«Sono molto felice di questa esperienza, del calore delle persone che ho incontrato, del rispetto e della gentilezza con la quale sono stata accolta. È stato commovente condividere le mie fragilità e scoprire la bellezza delle nostre reciproche unicità. Ritrovo ora, con stupore, spazi da dedicare a me stessa e sento finalmente germogliare una nuova consapevolezza» **Sarah**

«La pazienza. L'avevo persa in questi anni e l'ho riscoperta. Non voglio più tutto e subito, non sono impaziente con i risultati, accetto le attese senza predirmi il futuro. La Consapevolezza. È tanto aumentata in ogni momento della vita quotidiana. Ho la fortuna di poter considerare ogni azione, ogni gesto: dall'apprezzare la colazione, al cucinare... fino a lavare i piatti. Tutto assume una dimensione quasi sacra, di benedizione, nell'eseguire le cose. La vita ci spiega i suoi 'perché', il mondo, seppure nella mia solitudine, mi avvolge complesso, vario e nuovo, purtroppo anche negli immani disastri, pericoli, brutture. Passato e Futuro. Ho smesso di fabbricarmi i film di domani e di rivedere quelli del passato, di congetturare sulle cose che mi accadono e su quelle che mi causano gli altri. Vivo Qui ed Ora con tanti nuovi strumenti: ormai, fermarmi è un'abitudine, come alzarsi da una sedia, ed anche il respiro acconsente. Ora vivo finalmente in pace con me stessa e con il prossimo, con coraggio e accettazione, nel pieno della Consapevolezza. Spero e farò di tutto per rimanere così» **Anna**

Destinatari del corso e modalità di partecipazione

Tutti coloro che sentono il bisogno di apportare un maggior equilibrio alla propria vita, prendendosi cura di sé ed imparando a conoscere meglio i propri processi di pensiero e le reazioni automatiche alle situazioni stressanti.
Ai partecipanti sarà richiesto l'impegno a partecipare a tutti gli incontri, nonché a svolgere a casa le pratiche ed esercizi che verranno assegnati. Verranno consegnati materiali didattici, audio e manuale del corso.





La formatrice

Alessandra Pollina, formatrice, insegnante di *Mindfulness Mindful Eating* e programmi 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.

www.percorsidimindfulness.it | www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/