

Dott.ssa Alessandra Orlandini
Psicologa e Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale
Istruttrice di Mindfulness

CORSO MBSR MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS E DELLA SOFFERENZA

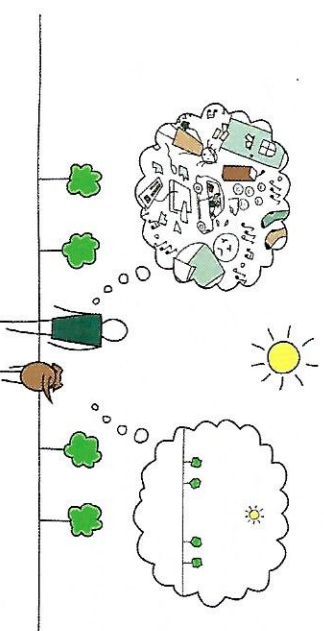
"Trenta sconosciuti. Trenta motivi diversi per essere qui. Eppure, nelle nostre differenze, siamo uniti da un'intenzione comune: imparare a prenderci cura di noi stessi e a essere vivi nella nostra vita; guardare in profondità nelle nostre esistenze e farlo insieme (...)."
Saki Santorelli

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 349.64.72.447

Mail: alessandra.orlandini@hotmail.com

Studio: Via Lombardia, 7 Reggio Emilia



Mind Full, or Mindful?

COS'E' LA MINDFULNESS?

La Mindfulness può essere descritta come *"la consapevolezza che nasce dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento"* (Kabat-Zinn, 2003).

Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una **maggiore comprensione** e una graduale **riduzione** dei propri **automatismi**, della reattività, dei giudizi che così spesso limitano la nostra possibilità di approcciarci alla vita con curiosità, apertura e comprensione reciproca.

Vivere consapevolmente favorisce una migliore conoscenza di noi stessi e facilita le trasformazioni che migliorano la qualità di vita.

BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- A livello **FISICO**: sensazioni di profondo rilassamento e sollievo dallo stress;
- A livello **COGNITIVO**: aumento delle abilità attentive e di concentrazione, aumento dell'autocontrollo e dell'automonitoraggio al fine di inibire irrilevanti attività interne ed esterne;
- A livello **EMOTIVO**: una maggior stabilità emotiva e resilienza allo stress e a eventi negativi della vita;
- A livello **PSICOLOGICO**: maggiore equilibrio psico-emotivo

STRUTTURA DEL CORSO

Il programma prevede **8 incontri di gruppo** (sono possibili anche percorsi individuali) a cadenza settimanale, più **un incontro intensivo**.

I partecipanti non ricevono passivamente informazioni su come superare lo stress ma imparano attivamente a mettere in pratica un metodo che permette loro di migliorare il proprio livello di consapevolezza.

Il percorso include momenti di meditazione mindfulness, di mindful yoga, di condivisione delle esperienze e di esercizi da fare a casa.

I partecipanti ricevono materiali e tracce audio che permettono loro di continuare autonomamente la pratica di consapevolezza. E' richiesta la presenza a tutti gli incontri e l'impegno a seguire le indicazioni che verranno date durante il percorso.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO?

A chiunque si senta stressato o voglia imparare a gestire meglio i suoi pensieri, le sue emozioni e voglia ritagliarsi del tempo per coltivare il proprio benessere per migliorare la qualità della propria vita.

