



# ***MBSR - Il programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness***

**CORSO CONDOTTO DALLA DOTT.SSA ANNA BRAMBILLA**

**La Mindfulness è la forma laica della meditazione di consapevolezza, derivante dalle antiche tradizioni buddiste orientali.**

**Mindfulness si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla propria esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo, occorre solo ritrovarla. E coltivarla.**

**Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio.**

**Questa connessione con se stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, quelli che utilizziamo, al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni difficili e stressanti per noi.**

**Ci permette di disinnescare quel "pilota automatico" che guida antiche e radicate abitudini oramai non più vantaggiose per noi.**

**Aiutandoci a gestire i sentimenti difficili, la Mindfulness diventa una potente strategia per far fronte allo stress emotivo.**

## **Il protocollo MBSR**

**E' stato sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn presso l'Università del Massachusetts.**

**Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro.**

**Sono incontri di qualità esperienziale in cui verranno proposte diverse pratiche di Mindfulness (consapevolezza del respiro, dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni. Consapevolezza del corpo anche attraverso movimenti di yoga e stretching).**

**Ci saranno momenti di riflessione e condivisione dell'esperienza, dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindfulness per migliorare la consapevolezza nella vita quotidiana.**

**Saranno forniti supporti e proposti esercizi guidati da svolgere a casa quotidianamente.**

**./.**

## A chi è rivolto

Non è una forma di psicoterapia ed è quindi rivolta a tutti.

A coloro che vogliono far del bene a se stessi, che vogliono privilegiare la modalità dell'essere a quella del fare, che vogliono smettere di correre e di affannarsi, che vogliono sapersi fermare respirando, che vogliono imparare ad immergersi nelle acque calme e profonde quando in superficie arrivano le tempeste, che vogliono cercare un luogo stabile e quieto dentro di sé dove trovare riparo dalle avversità della vita.

Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Berne.

Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.

Formata alla *Core Process Psychotherapy* presso il *Karuna Institute* di Londra che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.

Formata al MBSR dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts*.

## LA PRESENTAZIONE DEL CORSO AVVERRÀ LUNEDÌ 29 FEBBRAIO 2016, ALLE ORE 18,30, PRESSO IL CENTRO BERNE

IL CORSO SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE 2,  
VIA CAPRERA 4/6, MILANO - MILANO NEI SEGUENTI GIORNI E ORARI:

GIOVEDÌ 24 E 31 MARZO 2016  
GIOVEDÌ 7, 14, 21 E 28 APRILE 2016  
GIOVEDÌ 5 E 12 MAGGIO 2016  
ORA 18.00-20.00

SABATO 30 APRILE 2016  
ORA 10.00-16.30

**PREZZO: € 350,00**

(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del corso)