



S P A Z I O  
*connessioni*  
STUDIO DI PSICOTERAPIA COGNITIVA  
STUDIO EGLE



Spazio Connessioni di Legnano (MI) con il patrocinio dell'Ordine degli Psicologi della Regione Lombardia propone per il mese di maggio l'avvio di un **Corso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Secondo il protocollo di Jon Kabat Zinn.**

La pratica Mindfulness consente di acquisire nel tempo una profonda intimità con i processi mentali ed emotivi, aiuta a riconoscere gli automatismi di pensiero e le abitudini di comportamento con un grande potere liberatorio. Favorisce lo sviluppo di attenzione, calma, empatia, accettazione, equanimità.

Le applicazioni della Mindfulness sono molteplici, dall'ambito della medicina a quello psicoterapeutico, fino a quello educativo e delle organizzazioni, riguardano l'essere umano in generale, la sua consapevolezza e la sua libertà di scelta.

Il programma si svolge in gruppo, è assolutamente esperienziale e si fonda su esercizi di consapevolezza. Si sviluppa nell'arco di nove incontri di cui otto di due ore e un intensivo, di quattro ore. E' parte integrante e vero "cuore" del corso una pratica individuale, a casa, di 30-40 minuti con l'ausilio di file audio e materiale cartaceo.

Il conduttore: Maurizio Barlassina, oltre all'esperienza trentennale nella medicina generale si è arricchito nel tempo dell'esperienza dell'Hata Yoga, della meditazione Vipassana, del Tai Chi, di Body Mind Centering e di Metodo Feldenkrais. Dal 2010 è istruttore di protocolli Mindfulness based, riconosciuto da AIM-Associazione Italiana Mindfulness. Ha poi continuato la formazione praticando con Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli, Gregory Kramer. Nel 2015 ha perfezionato la formazione partecipando al Teacher Training avanzato per istruttori MBSR/MBCT/MBIs proposto dal Center for mindfulness Research and Practice della Bangor University, UK.

#### DATA E ORARI:

- 11 Maggio h 18:00-20:00    - 8 Giugno h 18:00-20:00    - 29 Giugno h 18:00-20:00
- 18 Maggio h 18:00-20:00    - 15 Giugno h 18:00-20:00    - 6 Luglio h 18:00-20:00
- 25 Maggio h 18:00-20:00    - 22 Giugno h 18:00-20:00    - 24 o 25 Giugno h 10-14 INTENSIVO

Per informazioni e costi contattate Spazio Connessioni al 344.1687150 o scrivete a [info@spazioconnessioni.it](mailto:info@spazioconnessioni.it).