



**Centro Berne**

L'Analisi Transazionale Relazionale

# *Coltivare la Mindfulness*

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

La Mindfulness è l'atteggiamento interno di apertura che permette l'osservazione e il contatto con la propria esperienza interna ed esterna in modo accogliente e non giudicante.

Coltivare la Mindfulness significa coltivare la capacità di "essere attenti" a ciò che ci accade in modo reale, senza i pregiudizi e i pensieri automatici che spesso influenzano in modo negativo il nostro rapporto con l'esperienza, distorcendola.

Mindfulness è capacità di stare nel presente, di prendersi cura del corpo e della mente e imparare a gestire con meno fatica e sofferenza i momenti difficili della vita.

## Destinatari

Il Corso è aperto a tutte le persone che hanno già frequentato un Corso Mindfulness MBSR e che vogliono approfondire la pratica della meditazione in un percorso di crescita personale.

## Date

Il Corso si articolerà in dieci incontri di un'ora e mezza ciascuno, dalle ore 18 alle ore 19,30, da inizio ottobre a inizio luglio:

Lunedì 02/10/2017

Lunedì 26/03/2018

Lunedì 06/11/2017

Lunedì 16/04/2018

Lunedì 11/12/2017

Lunedì 14/05/2018

Lunedì 22/01/2018

Lunedì 11/06/2018

Lunedì 19/02/2018

Lunedì 09/07/2018

La sede sarà quella del CENTRO BERNE 2, Via Caprera 4/6, Milano.

E' necessario un abbigliamento comodo e la possibilità di togliersi le scarpe.

Portare un semplice tappetino da yoga e alcuni cuscini per la seduta.

Una copertina se pensate di averne bisogno.

## Costo

€ 200,00, metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del Corso.

## Conduttore

Conduce il Corso dalla Dott.ssa 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*.