

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS (MBSR)

Affrontare ansia, paura, dolore, malattia con la Mindfulness



***Dal 30 Gennaio 2025 per otto martedì dalle 18.00 alle 20.30
Centro Arte della Felicità- Salita Betlemme 31 - Napoli***

La Mindfulness è un particolare modo di essere, o meglio, di esserci. È un processo che coinvolge il corpo, le sensazioni, le emozioni ed i pensieri ed amplia la nostra capacità di dimorare nel presente. Ci rende progressivamente più aperti, disponibili ad incontrarci là dove siamo, così come siamo, donandoci il coraggio gentile di stare con quello che c'è.

La Mindfulness ci apre alla possibilità di sviluppare una consapevolezza "non giudicante", alla possibilità di vivere pienamente il momento presente cogliendone tutta la ricchezza sensoriale, emotiva, cognitiva, lasciando da parte la tentazione compulsiva di riempire ogni momento con pensieri, progetti, giudizi, azioni.

Per apprendere questa pratica, proponiamo un percorso psico-educativo, a carattere esperienziale, indicato per affrontare in modo diverso lo stress (abbassando i livelli di ansia e reattività) ma anche per migliorare la relazione che abbiamo con noi stessi e con gli altri, per trattare i disturbi psicosomatici, le difficoltà di memoria e concentrazione, i disturbi del sonno, il dolore cronico.

Il Corso è articolato in 8 incontri a cadenza settimanale di due ore e mezza ciascuno + un incontro intensivo di 4 ore. Lavoreremo con il corpo, con i pensieri, con le emozioni per imparare a guardare noi stessi e il mondo in modo nuovo. Trasmetteremo modi per ascoltare il proprio corpo e la propria mente, cominciando a fidarsi del proprio sentire e sviluppando una nuova saggezza basata sulle nostre intrinseche capacità di rilassamento ed osservazione interne.

Durante gli incontri si alternano meditazioni guidate, esercizi di mindful yoga, momenti psico-educativi, momenti di condivisione dell'esperienza ed esercizi da fare a casa. La metodologia proposta favorisce l'apprendimento di strumenti e pratiche, che una volta assimilate, costituiscono un bagaglio da utilizzare in autonomia. I partecipanti ricevono inoltre schede e tracce audio che permettono di continuare autonomamente la pratica di consapevolezza.

È guidato da istruttori di mindfulness qualificati: Francesca Mauro (istruttrice Mindfulness certificata UK network for mindfulness, psicologa e psicoterapeuta, terapeuta EMDR) e Andrea Punzo (istruttore Mindfulness certificato UK network for mindfulness, fisioterapista, counselor).

Per prenotarsi inviare un'email a centroartedellafelicita@gmail.com entro il **20 Gennaio 2025**.