

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS



MARTEDÌ 4 OTTOBRE ORE 20,00 PRESENTAZIONE GRATUITA DEL CORSO

Nella serata di presentazione, descriveremo le origini e le applicazioni della mindfulness, parleremo dell'**MBSR**: il programma messo a punto dal dott. J. Kabat Zinn per la riduzione dello stress attraverso la mindfulness, vedremo quali sono i meccanismi dello stress che ci portano a ripetere modalità di comportamento disfunzionali e le possibili alternative. Ci sarà spazio per domande e curiosità.

La **mindfulness** si sta rapidamente diffondendo in svariati ambiti per la sua efficacia e facilità di applicazione. Possiamo iniziare a vivere con maggior equilibrio

psico-fisico semplicemente diventando consapevoli, recuperando il tempo di guardare le cose per quello che sono e non per quello che si è abituati a pensare, a temere o a sperare che siano.

La pura presenza, può avere effetti straordinariamente terapeutici tanto da essere applicata nel trattamento del dolore cronico, disturbo d'ansia e depressivo, malattie cardiache e autoimmuni e molto altro ancora. Ciò nonostante la mindfulness non può essere intesa come una tecnica terapeutica, è molto più di questo, è un modo di vivere, di stare in relazione con se stessi e con gli altri.

CHI?

Il corso verrà tenuto da **Maria Rosa Bovero**: psicologa e psicoterapeuta a orientamento dinamico relazionale, da dieci anni si occupa di mindfulness. Diplomata al Master Neuroscienze Mindfulness e Pratiche Contemplative dell'Università di Pisa in collaborazione con l'istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia. www.mariarosabovero.it

COME?

Il corso si svolgerà in otto settimane dal 18.10 al 06.12 dalle 20 alle 22.30 più la giornata intera di domenica 27.12.22

DOVE?

A.S.D La Piramide Via Pietro Giuria 26/c Torino

ADESIONI

Per info e adesioni inviare una mail a rosa.bovero@gmail.com o inviare un messaggio con il proprio nome per essere richiamati a 3315405408