

Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

(La riduzione dello stress basata sulla consapevolezza)

Incontro di presentazione: Giovedì 20 Settembre presso

Nursing Project, Monza, Via Monviso 50

Dalle 17:30 alle 19:00

“Consapevolezza non è uguale a pensiero. La consapevolezza è oltre il pensare, sebbene utilizza il pensiero, onorando sia il suo valore che il suo potere. Consapevolezza è più come un vaso, un vascello che può tenere e contenere i nostri pensieri aiutandoci a vederli e riconoscerli come tali, invece di trovarci intrappolati dentro di essi come se fossero realtà.” Jon Kabat-Zinn

Il programma MBSR è un percorso di apprendimento di un metodo gentile ed efficace che incoraggia chi lo frequenta a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

I numerosi benefici includono un miglioramento nella gestione dello stress, dell'ansia e della fatica emotiva; una maggiore focalizzazione, un livello più elevato di chiarezza e di sviluppo della creatività, un miglioramento del sonno, della risposta immunitaria, l'auto-efficacia, il rilassamento e la felicità e altro ancora.

Il programma MBSR prevede 8 sessioni di gruppo, con cadenza settimanale, della durata di circa due ore e mezza, più una giornata “intensiva” (dalle 10 alle 17,30). Tra una sessione e l'altra sono previsti 45 minuti al giorno circa di lavoro individuale a casa, nella forma di esercizi guidati e altre pratiche “informali”. Tale pratica fornisce un supporto reale che contribuisce alla coltivazione della consapevolezza e alla trasformazione e crescita individuale.

Il Percorso MBSR si svolgerà in 9 incontri in 8 settimane nelle seguenti date:

Facilitatore: **Susan Craig** è Infermiere, Counselor Olistico e Istruttore MBSR. Ha una formazione di oltre 30 anni in scienze infermieristiche, Reiki Master e operatore Shiatsu. Praticante di Qi Gong e Mindfulness. Facilita seminari di Mindfulness, Il Giudice Interiore, e ritiri di Intensivi di consapevolezza.

1a Sessione	Mercoledì 03 Ottobre	dalle 17:30 – 20:30
2a Sessione	Mercoledì 10 Ottobre	dalle 17:30 – 20:00
3a Sessione	Mercoledì 17 Ottobre	dalle 17:30 – 20:00
4a Sessione	Mercoledì 24 Ottobre	dalle 17:30 – 20:00
5a Sessione	Mercoledì 31 Ottobre	dalle 17:30 – 20:00
6a Sessione	Mercoledì 07 Novembre	dalle 17:30 – 20:00
Giornata intensivo di ritiro	Domenica 11 Novembre	10:00 - 17:30
7a Sessione	Mercoledì 14 Novembre	dalle 17:30 – 20:00
8a Sessione	Mercoledì 21 Novembre	dalle 17:30 – 20:00

Per trarne il maggiore beneficio è auspicabile la partecipazione a tutte le sessioni.

La pratica di Mindfulness è sia semplice che intrigante, appassionante e coinvolgente. Attraverso una crescente familiarità intima con il funzionamento del nostro sistema mente – corpo abbiamo accesso alla quiete, sviluppando ciò che è più reale e affidabile in noi.

Per informazioni / iscrizione contattare

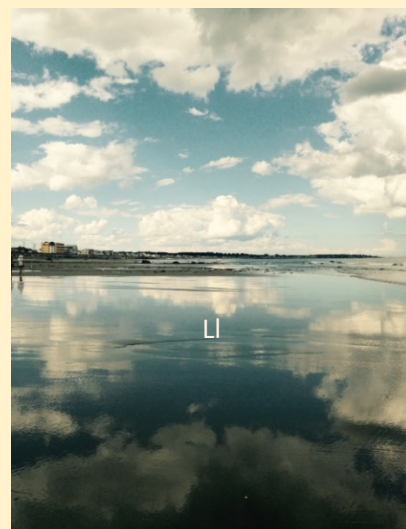
Nursing Project 039 5964062

info@nursingproject.it

Susan Craig

335 8278874

scraig@libero.it



La mente vaga, il corpo respira, l'anima osserva