

MINDFULNESS
BASED
STRESS
REDUCTION



STAR BENE CON SE STESSI PER TRASMETTERLO AGLI ALTRI

PERCORSO DI 8 INCONTRI PER:

- ◆ **IMPARARE A RILASSARSI**
- ◆ **RIDURRE LO STRESS**
- ◆ **RITROVARE EQUILIBRIO E CENTRATURA**

CON
RENATO MAZZONETTO
GUALTIERO VANNUCCI
ALBERTO CHIESA

IL PERCORSO MBSR

Il percorso **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction cioè **Riduzione dello Stress tramite la pratica della Mindfulness**) viene applicato in diverse centinaia di ospedali, scuole, luoghi di lavoro in tutto il mondo.

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente. E' una modalità per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade **dentro e fuori di noi**, in ogni momento della nostra vita, senza reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni. L'addestramento alla "presenza mentale" è un metodo pratico e sistematico per gestire stress, disagi e malattie e per rispondere più efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.






COME SI SVOLGE

Il percorso si svolge in otto incontri di gruppo, di due ore e mezzo circa, a cadenza settimanale e prevede:

- ◆ un addestramento graduale ed intensivo alla pratica di consapevolezza ed esercizi di Yoga dolce consapevole per sciogliere le tensioni ed entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio respiro;
- ◆ esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso “rimuginare” sulle esperienze spiacevoli;
- ◆ condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole.



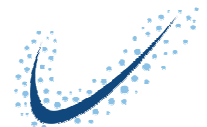
RENATO MAZZONETTO è insegnante di Meditazione, *Mindfulness*, Filosofia e Rilassamento Creativo. Laureato in Filosofia all'Università di Padova, è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente. Dopo aver completato due lunghi periodi di ritiro, per un totale di sette anni in Scozia, è stato riconosciuto insegnante di *Mindfulness* e Stress Reduction. Collabora con IS.I.MIND, Istituto Italiano per la *Mindfulness* di Verona e con l'Istituto di Scienze Cognitive di Sassari.

GUALTIERO VANNUCCI ha alle spalle oltre quarant'anni di pratica e insegnamento dello Yoga ed è formatore di insegnanti da trent'anni. Da sempre ha studiato e praticato la meditazione di consapevolezza accompagnato da maestri illustri come Vimala Thakar e Tich Nath Han.

ALBERTO CHIESA è medico, psichiatra, istruttore di interventi basati sulla *Mindfulness*, docente presso la scuola di Psicoterapia APC-SPC, autore di oltre 50 pubblicazioni scientifiche.

Gli incontri si terranno ogni mercoledì, a partire da mercoledì 8 maggio 2013, dalle ore 20.15 alle ore 22.30, presso lo Studio Andriolo in via Piazzon 76 a Creazzo (VI).

Il costo è di € 265.00 (+ iva 21%) per l'intero percorso.



StudioAndriolo



Per informazioni ed adesioni:
Studio Andriolo srl - 329/1006143
marketing@studioandriolo.it