

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**  
**PAOLA ALTAFINI**  
**ANNA GALLO**

### ***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.

**PAOLA ALTAFINI** è psicologa psicoterapeuta libera professionista, specializzata in psicoterapia cognitivo-comportamentale. Terapeuta EMDR, Istruttrice di *Mindfulness* (Master in *Mindfulness Based Therapy*), socio del Centro Mantovano di Psicologia e Psicoterapia. Si occupa da 15 anni di disagio psicologico degli adulti e degli adolescenti.

**ANNA GALLO** insegna *Mindfulness & Compassion* in sessioni individuali e di gruppo. Dal 2001 ha ricevuto insegnamenti da alcuni dei più importanti Maestri della scuola Karma Kagyü del Buddismo tibetano in India, Scozia, Sud Africa e Italia. Collabora con l’Istituto di Scienze Cognitive di Sassari e con I.SI.MIND, Istituto Italiano per la *Mindfulness*.

**Gli incontri si terranno ogni martedì, a partire da martedì 15 ottobre 2013 (dalle ore 20.15 alle ore 22.30) presso il Centro Andriolo di via Pasubio n° 7 a Creazzo (VI).**

**Il costo è di € 265.00 (+ iva 22%) per l’intero percorso.**



**Per informazioni ed adesioni:  
Studio Andriolo srl - 329/1006143  
[marketing@studioandriolo.it](mailto:marketing@studioandriolo.it)**

