

## IL CONDUTTORE

**RENATO MAZZONETTO**



Laureato in filosofia all'Università di Padova, da qualche tempo è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, il primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente, dove ha ottenuto il riconoscimento di Insegnante di Meditazione, Filosofia e Rilassamento Creativo. Ha in seguito completato il Master in Mindfulness Based Therapy conseguendo il Diploma di Istruttore di Mindfulness. E' uno dei docenti dei Master in Mindfulness-Based Therapy dell'Is.I.Mind (Istituto Italiano per la Mindfulness) e dell'Istituto di Scienze Cognitive. Tiene corsi e conferenze in Italia e all'estero e conduce seminari di mindfulness all'interno di aziende ed Università. Tiene sessioni di coaching individuale. Insegna in lingua italiana ed inglese.

Il conduttore collaborerà **con la Dr.ssa Paola Altafini** (psicologa e psicoterapeuta libera professionista, Centro Mantovano di Psicologia e Psicoterapia, Istruttrice di Mindfulness) e **con Pietro Girardi**, insegnante di yoga.

## PROMOZIONE

## ED ORGANIZZAZIONE



**Diagnosi, Consulenza psicologica,  
Psicoterapia Cognitivo-  
comportamentale, EMDR, Mindfulness**

Fra le difficoltà affrontate nel Centro: ansia, attacchi di panico, ossessioni, depressione e altri disturbi dell'umore, stress, insicurezza e bassa autostima, problemi alimentari, di relazione, di coppia, sessuali, superamento di situazioni traumatiche.

Via Bertani, 16 Mantova Telefax 0376 288127  
[www.centromantovano.it](http://www.centromantovano.it) Cell: 3472116131

## PER INFO E ISCRIZIONI

Referente C.M.P: Dr.ssa Monica Martelli  
Psicologa e Psicoterapeuta  
[trainingmbsr@libero.it](mailto:trainingmbsr@libero.it) - 347 2116131



# M.B.S.R.

Mindfulness Based Stress Reduction

**Training di gruppo**

**Per la RIDUZIONE DELLO  
STRESS**

**Attraverso la**

**MEDITAZIONE**

**DI CONSAPEVOLEZZA**

*Strategie concrete per ridurre lo  
stress e sviluppare la  
consapevolezza, l'equilibrio emotivo  
e la presenza mentale*

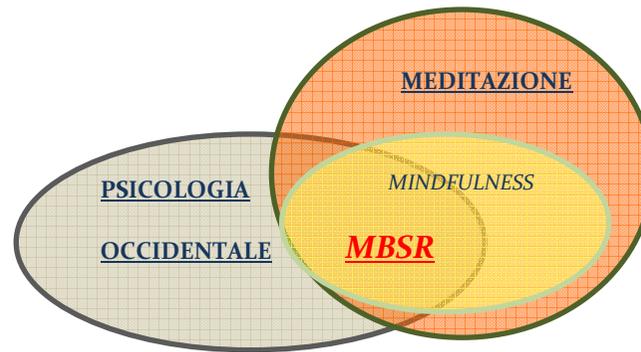
OTTOBRE-DICEMBRE 2013

■ L' **MBSR** è un training di gruppo per la riduzione dello stress sviluppato dal Prof. J.Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Boston. Alla fine degli anni '90 erano già più di 400 gli ospedali ed i Centri Medici in USA che avevano scelto la Mindfulness. Inizialmente il protocollo è stato infatti utilizzato per migliorare la gestione del dolore cronico.

■ Il termine **MINDFULNESS** è la traduzione inglese della parola in lingua Pali "Sati": consapevolezza, attenzione, ricordo. E' uno stato della mente, è la capacità di entrare in contatto con il momento presente, qualunque cosa accada, in modo intenzionale, consapevole e non giudicante. La meditazione di mindfulness – uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddista - permette di allenare l'attenzione e di potenziare questo stato mentale.

■ Negli ultimi 30 anni un numero crescente di ricerche scientifiche ne hanno **dimostrato l'efficacia** nel contesto della promozione del benessere e nel trattamento di molti **disturbi emotivi** (ansia, ossessioni, stress, prevenzione ricadute depressive, disturbi alimentari, abuso e dipendenza da sostanze...) e di molte **patologie fisiche**: oncologia, psoriasi, dolore cronico, insonnia...

## L'OBIETTIVO



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.

Imparare dunque la "*presenza mentale*" come 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.



## IL TRAINING

■ **DOVE:** Centro Culturale *Bioanch'io*  
Via Amendola, 19 (zona Valletta Paiolo - San Pio X) 46100 Mantova. Per dettagli: (contatti, mappa, info [www.bioanchio.it](http://www.bioanchio.it) )

■ **QUANDO:** il giovedì sera, dalle 20.30 alle 23.00, per 8 settimane (ottobre – dicembre 2013) con inizio giovedì 17 ottobre. E' prevista una giornata finale di training (7 ore circa), facoltativa, non compresa nel prezzo.

■ **COSTO:** il training ha un costo complessivo di 270,00 più IVA, da saldare congiuntamente all'iscrizione attraverso bonifico bancario:  
(Beneficiario: C.M.P. di Martelli M., Altafini P. Banca: UBI Banco di Brescia IBAN: IT30J0350011505000000073135 Causale: Corso MBSR). In alternativa: durante la prima serata del 17 ottobre.

■ **NOTE:** è consigliabile indossare abiti comodi e confortevoli e portare con sé: un tappetino (da meditazione, da palestra o altro), un plaid o una copertina e un cuscino abbastanza alto e rigido.

Il gruppo verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, numero che comunque non sarà superiore a 15.