

Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Luogo

Lombardia, Milano

<https://www.annuncici.it/x-311680-z>

L'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ideato alla fine degli anni '70 dal prof. Jon Kabat Zinn che unì medicina e psicologia alla pratica meditativa orientale, è un percorso che in 8 settimane ti consentirà di entrare in contatto con te stesso, con le tue sensazioni e risorse interiori permettendoti di migliorare la presenza mentale e la consapevolezza.

Nel mio MBSR online praticheremo insieme, condivideremo i nostri vissuti e avremo momenti di scambio con le altre persone.

Non si tratta di un video-corso ma di un protocollo live.

I benefici






Chi ha partecipato a programmi di MBSR ha riportato:

- Riduzione dell'ansia e dei pensieri rimuginativi
- Maggior consapevolezza di sé e degli altri
- Migliore padronanza di fronte a eventi stressanti
- Miglioramento dell'umore e delle emozioni positive
- Aumento dei pensieri positivi
- Diminuzione del dolore cronico e miglior capacità di gestione

A chi si rivolge

Il programma MBSR online è un percorso di gruppo adatto a

- Tutti coloro che hanno bisogno di imparare a gestire la parte emotiva e lo stress riuscendo a

■ Chi vuole migliorare l'efficienza, il rapporto con sé stesso e con gli altri:

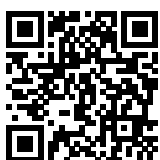
...sia a coloro che non conoscono la Mindfulness sia a chi già la pratica

<https://www.onlinelibrary.com/doi/10.1111/j.1365-3113.2017.05252.x>

Il programma MBSI si svolge online su piattaforma zoom e prevede 8 incontri di 2 ore ciascuno per 8 settimane consecutive.

Il previsto un incontro gratuito di orientamento non obbligatorio e non vincente all'iscrizione.
Per calendario, costi e iscrizione tramite whatsapp al numero 3358841111.

Health
Insurance
Company

Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)

Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Procedimento di business MBKR
Online (piattaforma zoom)



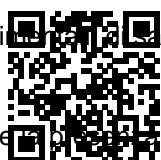
Protocollo Mindfulness MBSP
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBKR
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Modifiveness MBKR
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBK
Online (piattaforma zoom)

Calendario:

incontro gratuito informativo 5 ottobre dalle 20 alle 21.30 (richiesta di partecipazione entro il 4/10)

incontri successivi post iscrizione (iscrizioni entro e non oltre il 12 ottobre) : 17/10-

24/10-31/10-7/11-14/11-21/11-28/11-5/12

E' possibile partecipare anche se si sta affrontando un percorso psicologico e psicoterapeutico.

N.b: il costo può essere detratto fiscalmente come spesa sanitaria. Chiudi