

# Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Luogo **Lazio, Roma**  
<https://www.annunci.it/x-311683-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, divideremo 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

riconoscere i meccanismi e a rispondere alle situazioni anziché reagire;  
• Per tutte le persone che si trovano a vivere situazioni difficili, a sentirsi talmente soliti fare

• Per chi vuole migliorare la propria vita, il rapporto con sé stesso e con gli altri;  
• Per chi ha difficoltà a condurre la propria vita e in particolare a praticare la presenza mentale;  
• Sia a coloro che non conoscono la Mindfulness sia a chi già la pratica.

Come e quando si svolge

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

È previsto un incontro gratuito di orientamento non obbligatorio e non vincolante all'iscrizione.

Per calendario, costi e iscrizioni tramite whatsapp al numero 3355245582.



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>



Protocollo Mindfulness MBSR  
Online (piattaforma zoom)

<https://www.annunci.it/x-311683-z>

---

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