

Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Luogo

Lombardia, Milano

<https://www.annuncici.it/x-320313-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












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

P
 Or
 Z

Come e quando si svolge

Il programma MBSP si svolge online su piattaforma zoom 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 iscrizione tramite whatsapp al numero 335 892 111.



Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)



Proccolo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)



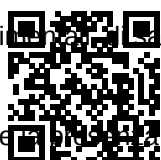
Protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSE
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)



Protocollo Mindfulness MBSR
Online (piattaforma zoom)

Calendario:

incontro gratuito informativo 5 ottobre dalle 20 alle 21.30 (richiesta di parteipazione 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