

Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)

**PERCORSO
MINDFULNESS
MBSR ONLINE**
(piattaforma zoom)



CALENDARIO
CORSO:

Incontro gratuito di presentazione
5 ottobre dalle 20 alle 21.30

ottobre : 17-24-31
novembre: 7-14-21-28
dicembre: 5
dalle 20 alle 22

per info e iscrizioni

fracas.b@gmail.com

3355245582

Luogo **Lombardia, Brescia**
<https://www.annunci.it/x-320314-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

riconoscere i meccanismi e a rispondere alle situazioni anziché reagire;
• Per le persone che si sentono spesso sopraffatte da emozioni difficili, ansie, rabbia, sentimenti negativi, lutti, fallimenti;
• Per chi desidera migliorare la relazione, il rapporto con sé stesso e con gli altri;
• Per chi desidera che si possa imparare a condurre i propri affari e i propri studi praticando 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.

 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>	 <div><div>Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)</div><div>https://www.annunci.it/x-320314-z</div></div>
--	---	---	---	--	---	---	---	---	---

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