Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)

Luogo **Veneto, Verona**
https://www.annuncici.it/x-320315-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 riconoscerne i meccanismi e a rispondere alle situazioni anziché reagire;
• Persone che stanno vivendo un periodo difficile per motivi sentimentali, di salute fa[illegible] lavorativi;
• Coloro che vogliono migliorare la relazione, il rapporto con sé stesso e con gli altri;
• Coloro che sono alla ricerca di conoscere strumenti e impegnarsi 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 iscrizione tramite whatsapp al numero 335 82[illegible].

Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z
Protocollo Mindfulness MBSR Online (piattaforma zoom)
https://www.annuncici.it/x-320315-z

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