



PROGRAMMA DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS (Mindfulness Based Stress Reduction)

AUTUNNO 2014

E' un programma per la riduzione dello stress legato a problemi fisici e psicologici messo a punto nel 1979 da Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e fondatore della prima **Clinica per lo Stress** presso la Medical School dell'Università del Massachussets. Si basa **sull'integrazione della millenaria esperienza delle tecniche meditative con aspetti scientifici e psicoeducazionali.**

Studi scientifici svolti presso la **Clinica per lo stress** e successivamente in altri centri di ricerca delle più prestigiose università americane e internazionali, **hanno validato l'efficacia del Programma MBSR** per la **riduzione dei sintomi fisici e psicologici** in una vasta gamma di diagnosi cliniche, tra cui stati depressivi, disturbi del sonno, malattie croniche, tumorali e cardiache (www.umassmed.edu/cfm). Oltre che in ambito clinico, il Programma MBSR è applicato con successo anche nella scuola, in ambiti di recupero sociale come le carceri, nelle aziende e in ambito sportivo.

Con il Programma MBSR, grazie a specifiche tecniche estrapolate da tradizioni meditative, viene recuperata e sviluppata in maniera sistematica **la capacità di vivere in pienezza il momento presente** con attitudine di apertura e non giudizio, eliminando così lo stress dovuto alla proliferazione mentale .

Il termine **"Mindfulness"** si riferisce ad uno stato di presenza mentale caratterizzato da attenzione non giudicante a quanto accade nel momento presente. E' la capacità di portare attenzione e **vivere l'esperienza così com'è e uno strumento di grande efficacia nella riduzione dello stress** per lo più generato dalla mente che teme ciò che può accadere in futuro o si rimprovera ciò che avrebbe potuto fare in passato.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA:

8 incontri + 1 giornata intensiva mirati allo sviluppo della consapevolezza del momento presente attraverso

- **pratiche di meditazione mindfulness guidata,**
- **pratiche di yoga,**
- **condivisione di gruppo,**
- **esercizi di consapevolezza applicati al vivere quotidiano,**
- **pratiche esercitate a casa con costanza e impegno,**

BENEFICI:

- **riduzione dei sintomi psico-fisici di varie patologie, con particolare riguardo alla depressione**
- **benefici psico-fisici a livello degli enzimi che controllano l'invecchiamento**

- **competenze pratiche specifiche per affrontare situazioni difficili e/o stressanti**
- **tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo**
- **modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti**

DESTINATARI:

Il Programma è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la propria capacità di regolare le emozioni, incontrare gli altri in maniera più empatica e meno giudicante, rafforzare l'intero equilibrio psico-fisico con conseguenze positive sul sistema immunitario e sviluppare una maggiore fiducia verso le proprie capacità.

DATE: 10/10,17/10,24/10,31/10,7/11,14/11,21/11, 28/11 h. 18:00-20:30 + 1 giornata intensiva da concordarsi.

PRESENTAZIONE: 26/9/2014 h. 18:30

LUOGO: Fondazione Esperia, C.so Italia 47 – Milano

COSTO: Grazie a fondi messi a disposizione dalla Fondazione Esperia è stato possibile contenere il costo del Programma per l'Autunno 2014 a € 180,00 + IVA

Per informazioni e iscrizioni massa.francesca@fastwebnet.it - **cell.: 338 3747098**

CONDUTTRICE:

Dott. Francesca Massa

laureata in Lingue e Letterature Straniere Moderne all'Università Cattolica di Milano, nell'ambito della sua professione di traduttore ufficiale del Tribunale di Milano ha dedicato particolare impegno alla traduzione di testi di spiritualità e da molti anni pratica tecniche meditative. Ha svolto una lunga analisi personale di ispirazione junghiana e si è diplomata Istruttore Mindfulness presso il Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma. Nel luglio 2014 ha frequentato il corso intensivo "Mindfulness Tools for living the full Catastrophy" con Saki Santorelli, Direttore del Center For Mindfulness di Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'Università del Massachussets. Ha partecipato a seminari di Qi Kung, di Focusing, a ritiri e corsi di studio e di approfondimento di carattere psicologico in un cammino di crescita personale e spirituale. Fa parte del Comitato Scientifico di Esperia dalla sua costituzione.