

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction Program

**Promuovere Salute, Serenità, Resilienza
Prevenire e Ridurre Stress, Ansia, Depressione**

(un Programma Scientificamente Validato)



"Proprio in questo momento, in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi, hai dentro di te tutte le risorse di cui hai bisogno per crescere, guarire e lavorare sul tuo stress, sul dolore, la malattia e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni..."

(Prof. Jon Kabat-Zinn)

**PER SCOPRIRE E SVILUPPARE NUOVI MODI DI GESTIRE LO STRESS E L'ANSIA
PER IMPARARE A VIVERE IL MOMENTO PRESENTE
PER NUTRIRE LA CALMA E L'ACCETTAZIONE**

Mindfulness è un termine anglosassone che Jon Kabat-Zinn, l'eminente medico pioniere dell'applicazione terapeutica della mindfulness, definisce come "la consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza, momento per momento" (Kabat-Zinn 2003). La mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza sia fisica che psicologica, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva. Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo e aziendale. Così come possiamo migliorare la nostra forma fisica attraverso esercizi fisici regolari, possiamo anche sviluppare calma, lucidità e serenità interiore con pratiche intenzionali i cui benefici sono dimostrati da numerose ricerche scientifiche. (www.centromindfulness.net) (www.paolomazzetto.com)

**2 PRESENTAZIONI GRATUITE DELLA 6a EDIZIONE:
MARTEDI' 18 DICEMBRE 2018 - ORE 20.30
MARTEDI' 15 GENNAIO 2019 - ORE 20.30**

presso lo Studio di Psicologia in Via Selva, n. 17 a Gorizia di Codroipo (Ud). Il percorso si articolerà successivamente a partire da martedì 29 gennaio per 8 martedì sera consecutivi, più una domenica

ISTRUTTORE DEL PERCORSO:

Dr. Paolo Mazzetto, Perfezionato in Promozione della Salute presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Siena (Istituto di Psicologia Generale e Clinica), Istruttore Senior Certificato di Protocollo MBSR e altri Protocolli Mindfulness Based

**INFO: 347-81.20.520 o 349-83.11.864 paolo.mazzetto@teletu.it
www.paolomazzetto.com – www.centromindfulness.net**