

Claudia Di Manna, psicologo psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale; Istruttore Mindfulness di protocolli MBSR (Mindfulness Stress Reduction) e MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy); Mediatore Familiare; Esperto in Psicopatologia e Criminologia Clinica; Supervisore dell'Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS); Socio fondatore dell'associazione Wellmind; Socio Ordinario della Società di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC).

> info cldm76@gmail.com

cell. 328.61 4.77.77

per informazioni sulla mindfulness e su altri corsi MBSR in Italia

> www.mindesp.com www.motusmundi.it www.meditare.org

wellmind composition is simu

Basta che io sia."

John Welwood

"è come atterrare in un luogo sicuro...

mi sembra che tutto il mio essere sia qui...

è come un grande riposo...

non devo dimostrare niente.

il cuore è in se stesso la sua medicina il cuore cura da sé le sue ferite Hazrat Inayat Khan

associazione wellmind-consapevolezza in azione

benessere psicoterapia neuroscienze serenità stress ansia depressione meditazione conoscenza consapevolezza padroneggiamento malattia trasformazione respiro autoesplorazione qui e ora esperienza giudizio ascolto disidentificazione conflitti liberazione accettazione gentilezza amorevole compassione corpo gruppo mindfulness per superare lo stress

concept & grafic design: eduardo mignone

CHE COS'È LA MINDFULNESS?

Jon Kabat-Zinn¹ ha introdotto la mindfulness nella pratica della medicina occidentale moderna.

Nella sua definizione mindfulness è: "porre attenzione in modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, e in modo non giudicante"²

La mindfulness, quindi, incarna una modalità di essere nutrita da una cura e un'attenzione non giudicante e non selettiva, nei confronti dei propri e altrui pensieri ed emozioni, momento dopo momento.

Questa peculiare modalità d'essere, che è al contempo un'attitudine relazionale, ha finito con l'influenzare in modo trasversale ai diversi orientamenti la clinica psicoterapeutica, ed è il nucleo fondante di specifiche modalità di intervento per specifici disturbi.

Sia all'estero che in Italia, sono stati inseriti specifici training di mindfulness nei loro programmi di formazione di professionisti della salute e nella formazione di figure professionali sel settore dello sviluppo di risorse umane. Esistono, inoltre, numerose esperienze di pratica mindfulness con i bambini e per i genitori, con gli anziani e per coloro che li assistono, oltre che in contesti di ospedalizzazione.

E' scientificamente provato che la mindfulness è efficace:

- post-traumatco, disturbo da deficit di attenzione con iperat- consueto coinvolgimento. tività, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, tratta- Ad un livello più profondo l'MBSR modifica la nostra relaziomento del dolore cronico e in oncologia
- per il rafforzamento del sistema immunitario.

Più recenti e controversi sono i risultati della sua efficacia per il trattamento del disturbo ossessivo compulsivo e nelle psicosi

CHE COS'È IL PROGRAMMA

MINDFULNESS **B**ASED **S**TRESS **R**EDUCTION?

Intorno agli anni '70, Jon Kabat-Zinn e i suoi colla-boratori all'Università del Massachussets (U.S.A) hanno sviluppato un programma di intervento per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness, strutturato in 8 settimane con 9 incontri esperenzali, con cadenza settimanale, ciascuno della durata • migliorare le capacità di attenzione e concentrazione di 2 ore e mezza circa, e solo uno di circa sette ore.

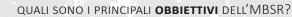
Attualmente è utilizzato in oltre 400 ospedali degli Stati Uniti, ed è largamente diffuso in australia e poco più di recente in Europa, soprattutto in Gran Bretagna. L'applicazione di questo protocollo (con qualche lieve modifica a seconda del contesto) è ormai presente in diversi ambiti, come la psicoterapia, l'assistenza sanitaria (sostegno agli ammalati e ai fa- • Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotimiliari), l'educazione, lo sport, la formazione, la leadership, il coaching, ecc..

Gli incontri sono principalmente centrati sull'insegnamento di diverse pratiche di consapevolezza sia corporea che mentale congiuntamente a momenti di condivisione di gruppo, nel pieno rispetto dell'individualità di ogni partecipante.

A CHI È RIVOLTO L'MBSR?

Tutti possono beneiciare dalla partecipazione al programma. COSA DICE LA "SCIENZA"? L'MBSR è rivolto a chi desidera acquisire un nuovo atteggiamento che esula dal proprio abituale ed automatico modo • nel trattamento dei disturbi d'ansia e attacchi di panico, per di essere. La pratica della consapevolezza promuove, infatti, la depressione e la suicidarietà, disturbo borderline di perso- un atteggiamento diverso verso lo stress, aiutando a ricononalità, disturbi da uso di sostanze, trauma e disturbo da stress scere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il

ne con la sofferenza e con gli altri.



- maturare un atteggiamento non giudicante verso sé stessi, gli altri e l'esperienza
- sviluppare la conoscenza e la consapevolezza dei propri stati emotivi e mentali
- •imparare a differenziare tra i pensieri che aiutano e quelli che non aiutano
- avere cura di sé, degli altri e delle relazioni
- •sviluppare attitudini più ottimistiche e positive

COSA FAREMO?

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Yoga e movimenti corporei accessibili a tutti
- Condivisioni di gruppo
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei. Ai partecipanti, per favorire la continuità di pratica anche dopo la conclusione del corso, saranno rilasciate dispense, audio cd, e la possibilita' di partecipare gratuitamente ai gruppi di meditazione il Martedì sera.

QUANDO E DOVE?

per partecipare ai gruppi di MBSR è necessario un incontro preliminare conoscitivo e motivazionale che si terrà il 10 Aprile 2013 alle ore 20.00 presso il centro Danza Flux in via Crispi 121

gli incontri si svolgeranno il mercoledì sera delle 20.00 alle 22.45

nei giorni:

Mercoledì17-24 Aprile Mercoledì 1-8-15-22-29 Maggio

Mercoledì 5 Giungno

più una gionrnata intensiva dalle 9 alle 19 Sabato 25 Maggio (sede da stabilirsi)

costo del corso 250 (inclusivo della quota associativa all'associazione Wellmind e al centro Danza Flux)

¹ medico, è fondatore della Stress Redaction Clinic e professore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Comportamentale presso la Massachusetts University

² J.Kabat-Zinn (1997) Dovunque tu vada ci sei già: capire la ricchezza del nostro presente per iniziare il cammino verso la consapevolezza, Corbaccio, Milano, pp 63