

"...per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere siamo svegli..."
Henry David Thoreau, Walden



Programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane

Un percorso rivolto a tutti per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla pratica della consapevolezza.

Cos'è l'MBSR

Mindfulness è la consapevolezza del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante. Il potere liberatorio e terapeutico 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. Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo gentile ma efficace che incoraggia chi lo frequenta a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica. Intende aiutare le persone a diventare più vividamente coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, in modo da poter cominciare a prendersi cura di sé in un modo più consapevole e profondo.

Il programma MBSR prevede infatti 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile

CALENDARI DELLE EDIZIONI PASSATE

Prima edizione

GIORNO	DATA	ORA	LUOGO
1° sessione serale	3 ottobre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
2° sessione serale	10 ottobre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
3° sessione serale	17 ottobre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
4° sessione serale	24 ottobre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	3 novembre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	7 novembre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
Giornata Intensiva	12 Novembre 2016	9.30 – 17.00	Spazio Eclectika, Via Eustachi 4 (MI)
7° sessione serale	14 novembre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP
8° sessione serale	21 novembre 2016	19.30 - 22.00	Aula ARP

Seconda edizione

GIORNO	DATA	ORA	LUOGO
1° sessione serale	28 marzo 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
2° sessione serale	4 aprile 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
3° sessione serale	11 aprile 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
4° sessione serale	18 aprile 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	2 maggio 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	9 maggio 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
Giornata Intensiva	13 maggio 2017	10.00 – 17.30	Studio Vedres, Via De Togni 12 (MI)
7° sessione serale	16 maggio 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
8° sessione serale	23 maggio 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
Sessione follow up	20 giugno 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP

Terza edizione

GIORNO	DATA	ORA	LUOGO
1° sessione serale	19 settembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
2° sessione serale	25 settembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
3° sessione serale	3 ottobre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
4° sessione serale	10 ottobre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	17 ottobre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	2 novembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
Giornata Intensiva	5 novembre 2017	10.00 – 17.30	Spazio Biandronno (VA)
7° sessione serale	9 novembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
8° sessione serale	16 novembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP
Sessione follow up	12 dicembre 2017	19.30 - 22.00	Aula ARP

Quarta edizione

GIORNO	DATA	ORA	LUOGO
1° sessione serale	5 febbraio 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
2° sessione serale	12 febbraio 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
3° sessione serale	19 febbraio 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
4° sessione serale	26 febbraio 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	5 marzo 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
5° sessione serale	12 marzo 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
Giornata Intensiva	18 marzo 2018	10.00 – 17.30	Spazio Yomoda, Viale Papiniano 42 (MI)
7° sessione serale	19 marzo 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
8° sessione serale	26 marzo 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP
Sessione follow up	23 aprile 2018	19.30 - 22.00	Aula ARP