



“...per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere
siamo svegli...”

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.

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.

Cos'è l'MBSR

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

L'origine dell'MBSR

Il programma MBSR è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori.

Sviluppato a partire dal 1979, è stato completato ad oggi da decine di migliaia di persone e viene proposto in centinaia di ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Oltre a essere l'esperienza pionieristica più riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress - ossia alla sofferenza - sia fisiche che psicologiche. L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui l'MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), stanno inoltre incontrando crescente interesse in ambito psicoterapeutico.

Date e orari

Il programma consiste di 8 sessioni serali settimanali di gruppo della durata di 2 ore e mezzo circa, una giornata "intensiva" (dalle 10 alle 17:30), una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

CALENDARIO			
	Giorno	Ora	Luogo
1°Sessione serale	Martedì 29 ottobre 2019	20.00-22-30	ARP
2°Sessione serale	Martedì 5 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
3°Sessione serale	Martedì 12 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
4°Sessione serale	Martedì 19 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
5°Sessione serale	Martedì 26 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
6°Sessione serale	Martedì 3 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
7° Sessione serale	Martedì 10 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
Giornata intensiva	Sabato 14 dicembre 2019	10-17.30	Da definire
8°Sessione serale	Martedì 17 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
Sessione di follow-up	Data da definire	20.00-22-30	ARP

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicare quotidianamente circa 30/45 minuti agli esercizi da fare a casa, dal momento che la pratica guidata a casa è il fondamento dell'efficacia del programma MBSR.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino. Si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.

Sede

A.R.P. – Piazza Sant’Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)

www.associazionearp.it

È una zona ben collegata e frequentata fino a tarda sera (M1 Cadorna, M2 Sant’Ambrogio, autobus 58-94)

Costo e iscrizione

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: mindfulness@arpmilano.it oppure telefonare al numero 3923287090 per richiedere le modalità di iscrizione.

Prima della conferma dell’iscrizione è previsto un colloquio preliminare con l’istruttrice.

Per l’avvio del corso MBSR si richiedono da un minimo di 8 partecipanti fino a un massimo di 16.

Il costo per la partecipazione all’intero percorso (complessivamente circa 30 ore) è di:

- 300 € per gli esterni
- 250 € per i soci ARP Associazione

Il pagamento del corso deve essere effettuato in un’unica soluzione prima dell’inizio del corso, tramite:

Contanti (dell’importo esatto perché l’Associazione non ha cassa per dare resto), presso la sede dell’Associazione

- Assegno intestato a ARP Associazione
- Bonifico su c/c Banca Intesa Sanpaolo intestato ad ARP Associazione – Causale: Contributo Corso Mindfulness
IBAN: IT59D0306909606100000151106

In caso di rinuncia comunicata entro 10 giorni prima dell’inizio del corso, sarà garantito il rimborso della quota di iscrizione

L’istruttrice:

Agnese Donati, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di John Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness. Psicologa, psicoterapeuta e professore a contratto presso l’università Bicocca di Milano, collabora con lo studio associato di psicologia A.R.P. in qualità di psicodiagnosta e psicologa clinica, ed è consigliera di A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica.

Facilitatrice di yoga per il trauma (TCTSY-F), da anni pratica meditazione di consapevolezza, in particolare sotto la guida di Nanni De Ambrogio, Fabio Giommi e Antonella Commellato. Segue inoltre regolarmente ritiri di meditazione vipassana, zen e di Insight Dialogue (ID), una pratica di meditazione di consapevolezza interpersonale fondata da Gregory Kramer, di cui è facilitatrice.