



## Mindfulness 2022

### Programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in 8 settimane

Percorso rivolto alla 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, in medicina comportamentale e in ambito educativo.

#### Il percorso MBSR

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

Dal 1979 ad oggi è stato completato 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, l'MBSR è il programma più studiato e validato dalla ricerca, e il più ricco di nuovi sviluppi.

Aspetto centrale del percorso è l'apprendimento di un metodo gentile ma efficace che incoraggia ad applicare alla vita quotidiana una consapevolezza non giudicante, portata momento per momento. Ai partecipanti è insegnato come diventare più coscienti di risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle a sostegno della propria salute e del proprio benessere, per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, di stress e di sofferenza fisica e psichica.

Il programma è una via per scoprire un modo di essere, 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, per cominciare a prendersi cura di sé in un modo più consapevole e profondo. Richiede 45 minuti circa di lavoro a casa ogni giorno, tra un incontro e l'altro: se ciò può sembrare un impegno gravoso, si può scoprire invece che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia.

#### Date e orari

Il percorso prevede 8 sessioni serali di gruppo, una a settimana, della durata di 2 ore e mezzo, una giornata "intensiva" (dalle 9.30 alle 17.00), una sessione di follow-up e una serie di esercizi quotidiani da svolgere a casa, tra una sessione e l'altra.

Tutti gli incontri si svolgono il lunedì dalle ore 19.30 alle ore 22.00, secondo il seguente calendario:

- 9, 16, 23, 30 maggio
- 6, 13, 20, 27 giugno

La giornata intensiva avrà luogo sabato 18 o domenica 19 giugno, dalle 9.30 alle 17.00.

**Serata di presentazione online, gratuita: 27 aprile 2022, ore 19.00-20.00.** Compilando il **form** di iscrizione si riceverà il link per la connessione a Zoom.

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

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino.

La pratica si svolge senza scarpe: si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini (o calze antiscivolo).

#### Sede

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

Sito: [www.associazionearp.it](http://www.associazionearp.it)

## Costi e iscrizione

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

- 350 € per gli esterni
- 250 € per i soci ARP Associazione

Il pagamento 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: Nome Cognome Contributo Mindfulness 2022 - IBAN: IT59D0306909606100000151106

In caso di rinuncia comunicata entro 10 giorni prima dell'inizio del corso sarà garantito il rimborso della quota di iscrizione. Dopo il 10 giorno prima dell'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

Il percorso sarà effettuato nel rispetto delle norme relative all'emergenza COVID-19 vigenti alla data di inizio e di eventuali successivi aggiornamenti.

## Istruttrice

**Donata Luzzati**, psicologa e psicoterapeuta, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness. Psicoterapeuta consulente presso l'ASST Santi Paolo e Carlo. Fino a novembre 2021 referente dello Sportello d'ascolto e formatrice del personale (anche con l'utilizzo di percorsi MBSR) presso la Città metropolitana di Milano. È stata professore a contratto di Psicologia clinica nella Scuola di specializzazione in Psicologia clinica, Università degli Studi di Milano. Collabora da trent'anni con lo Studio Associato di Psicologia clinica A.R.P. (Associazione per la Ricerca in Psicologia Clinica) in qualità di psicologa clinica e di psicoterapeuta; dal 2001 al 2013 ha coordinato il Servizio Disturbi Alimentari. Dal 2015 è Vicepresidente di A.R.P. Associazione ETS.