

## Percorsi di Mindfulness - autunno 2021

### Mindfulness-Based Stress Reduction ( MBSR ) in otto settimane in presenza Introduzione alla Mindfulness in otto settimane online

**Due percorsi rivolti a tutti per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress,  
basati 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.**

In un'ottica di "ripresa" e di recupero delle nostre vite, per il prossimo autunno l'Associazione ARP propone due percorsi di Mindfulness, uno in presenza e uno online, per aiutarci a coltivare consapevolezza e presenza a noi stessi.

#### Il percorso in presenza: 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.

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, la Mindfulness è il programma più studiato e validato dalla ricerca, e il più ricco di nuovi sviluppi.

Un aspetto centrale del programma 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 viene 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, stress e 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.

Il programma MBSR prevede, infatti, 45 minuti circa di lavoro a casa ogni giorno, tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, si può invece scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia.

#### Date e orari

Il programma prevede 8 sessioni serali di gruppo, una a settimana, della durata di 2 ore e mezzo circa, 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:

**18 - 25 ottobre**

**8 - 15 - 22 - 29 novembre**

**13 - 20 dicembre**

La giornata intensiva avrà luogo  
**sabato 18 dicembre 2021**, dalle 9.30 alle 17.00.

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 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.

La pratica si svolge senza scarpe: si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.

Il percorso intende fornire una prima introduzione alle diverse pratiche di Mindfulness per permettere

### 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)

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

### Il percorso online: Introduzione alla Mindfulness

Il corso da remoto si articola su 8 sessioni serali di circa 2 ore, tramite la piattaforma Zoom.

La struttura delle sessioni ricalcherà quella del protocollo MBSR, ma sarà adattata al formato online.

ai partecipanti che non possono (o non vogliono) recarsi in presenza di iniziare un lavoro sulla propria consapevolezza e un’esplorazione di quelle risorse che, tante volte, rimangono sullo sfondo e fatichiamo a riconoscerci.

Il percorso online di introduzione alla Mindfulness si svolgerà secondo il seguente calendario, dalle ore **20.00** alle ore **22.00**, su Zoom:

**12 – 19 – 26 ottobre**

**2 – 9 – 16 – 23 novembre**

**2 dicembre**

Apposito link verrà inviato prima dell’inizio del corso.

### Costi e iscrizione

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: [mindfulness@arpmilano.it](mailto:mindfulness@arpmilano.it) per richiedere le modalità di iscrizione.

Prima della conferma dell’iscrizione è previsto un colloquio (in presenza o online) con l’istruttrice.

I corsi avranno avvio con un minimo di 8 e un massimo di 16 partecipanti.

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

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

Il costo per la partecipazione all’intero percorso di introduzione alla Mindfulness (complessivamente circa 16 ore) è di:

- 180 € per gli esterni
- 120 € 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 2021 (indicare se in presenza o online) - 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 in presenza sarà effettuato nel rispetto delle norme relative all’emergenza COVID-19 vigenti alla data di inizio del percorso stesso, e di eventuali successivi aggiornamenti.

### Le istruttrici:

**Donata Luzzati**, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness

Psicologa e psicoterapeuta, in ambito pubblico e privato. 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 psicoterapeuta; dal 2001 al 2013 ha coordinato il Servizio Disturbi Alimentari. Dal 2015 è Vicepresidente di A.R.P. Associazione no profit.

**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. e con A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica.

Da anni pratica meditazione di consapevolezza, e segue 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.