

Corso MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction Program

Programma per la riduzione dello stress fondato sulla Mindfulness



APRILE 2018 A NOVARA

INCONTRO DI PRESENTAZIONE DEL CORSO
Sabato 13 Aprile dalle 10 alle 12

Ingresso libero previa prenotazione

Mindfulness è vivere pienamente

Per info e iscrizioni scrivere a claudia.rampi@libero.it
Telefonare a 349 36 24 879

Il programma MBSR

Il programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità e il disagio dell'esperienza umana, derivante dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovra esposizione a molteplici attività. L'iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress, con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati.

La pratica della consapevolezza promuove un approccio consapevole alle origini dello stress. Il programma MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti psicoterapeutici o psichiatrici. È un percorso psico-educativo dai validati effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.

Il corso serale in programma a settembre si terrà di Giovedì dalle 20.30 alle 23 (con l'eccezione di un martedì) nelle seguenti date:

Aprile: 30 aprile (martedì)

Maggio: 9 -16-23-30

Giugno: 6-13-20

La giornata di pratica intensiva si svolgerà sabato 8 giugno dalle ore 9.30 alle 17.00.

Per un totale di 28 ore

L'incontro di presentazione del corso del 13 aprile (non è un prerequisito obbligatorio per iscriversi al corso) è gratuito, e l'accesso può avvenire solo previa prenotazione mandando una mail a claudia.rampi@libero.it dal 20 marzo al 10 aprile 2019

L'iscrizione al corso può avvenire dal 20 marzo al 20 aprile. Le iscrizioni verranno accolte in ordine di arrivo. Il costo di partecipazione è di 350 euro. I posti sono limitati.

Il corso è condotto dalla Dott.ssa Claudia Rampi, Psicologa e Psicoterapeuta Sensomotiva, Ipnosi Clinica, EMDR, Operatrice e Assistente Somatic Experiencing.

MBSR Teacher Qualificata secondo il programma del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts. Abilitata all'insegnamento della Mindfulness Psicosomatica nell'ambito del Progetto Gaia.

Referente del gruppo di meditazione Essere Pace di Novara secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh.

In Training sull'Essenza Diamond Logos Teaching

La sede del corso è il Centro Fisiopoli, Corte degli Speciali, 14 (Tetti verdi), Novara
Per informazioni scrivere a claudia.rampi@libero.it