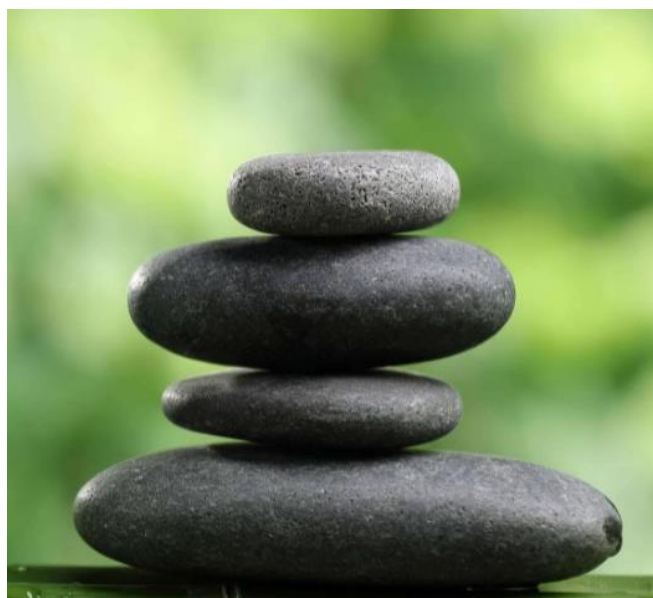




# Corso MBSR

## Mindfulness-Based Stress Reduction Program

Programma per la riduzione dello stress fondato sulla Mindfulness



**A NOVARA A OTTOBRE 2021**

Per info e iscrizioni:

Email [claudia.rampi@libero.it](mailto:claudia.rampi@libero.it)

Cell (whatsApp) +39 349 3624879

*Mindfulness è vivere pienamente*



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 si terrà in presenza di Martedì dalle 18 alle 20,30 nelle seguenti date:**

Ottobre: 5,12,19,26

Novembre: 3 (mercoledì), 9,16, 23

La giornata di pratica intensiva si svolgerà domenica 14 Novembre dalle ore 9.30 alle 17.00

**L'iscrizione al corso è entro il 30 Settembre 2021. Le iscrizioni sono accolte in ordine di arrivo. Il costo di partecipazione è di 365 euro. I posti sono limitati. I partecipanti saranno in un numero massimo di 10 persone al fine di consentire il distanziamento.**

**In caso di nuove limitazioni dovute all'emergenza sanitaria il corso potrebbe essere cancellato o sospeso (con rimborso per il non usufruito).**

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

Insegnante qualificato MBSR (Mindfulness-based stress reduction) secondo il programma del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts, di Jon Kabat-Zinn. 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.

**La sede del corso il Centro Mindfulness Novara, Via Magalotti 5 - 28100 Novara -  
Per informazioni telefonare al 349 3624879 oppure scrivere a [claudia.rampi@libero.it](mailto:claudia.rampi@libero.it)**