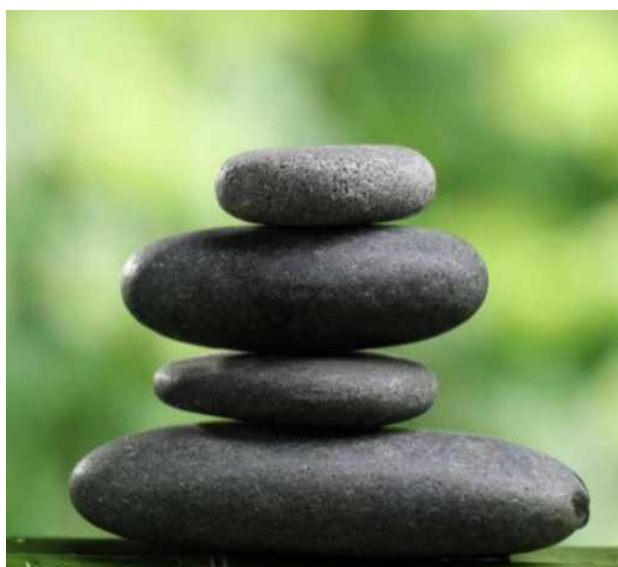


Corso MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction Program

Programma per la riduzione dello stress fondato sulla Mindfulness



A NOVARA DA MARZO 2022

Per info e iscrizioni:

Email claudia.rampi@libero.it

Cell e WhatsApp **+39 349 3624879**

Mindfulness è vivere pienamente

DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI

Insegnante di MBSR, Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice
www.mindfulnessnovara.it - www.psicologianovara.it

Il programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere con disagio l'esperienza umana, ad avere difficoltà a gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni e avvenimenti traumatici o ad avere la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere in una condizione di sovraesposizione a molteplici attività. Le esperienze traumatiche vissute e l'iperattività 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. Questi sintomi sono amplificati anche dalla situazione difficile che stiamo attraversando e la sensazione può essere di non riuscire a trovare motivazione e a percepire incertezza per il futuro.

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 lunedì dalle 10 alle 12,30 nelle seguenti date:

Marzo 21,28 – Aprile 4,11, 20 (martedì), 26 (martedì) – Maggio 2, 9

Novembre: 3 (mercoledì), 9,16, 23

La giornata di pratica intensiva si svolgerà sabato 30 aprile dalle ore 9.30 alle 17.00

L'iscrizione al corso è entro il 15 febbraio 2022. Il costo di partecipazione è di 380 euro.

I posti sono limitati per motivi di distanziamento sociale e le iscrizioni sono accolte in ordine di arrivo. In caso di nuove limitazioni dovute all'emergenza sanitaria il corso potrebbe essere cancellato o sospeso (con rimborso).

Il corso aderisce al **"Progetto E.L.E.N.A per tornare a vivere"**, pertanto è **prevista una tariffa agevolata del 20%** per persone con ISEE inferiore a 16 mila, studenti e disoccupati.

Il corso è condotto dalla Dott.ssa Claudia Rampi

Insegnante qualificata 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.

Psicologa e Psicoterapeuta Sensomotoria, Terapeuta e Supervisore EMDR, Ipnosi Clinica, Practitioner Somatic Experiencing., 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



DOTT.SSA CLAUDIA RAMPI

Insegnante di MBSR, Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice
www.mindfulnessnovara.it - www.psicologianovara.it