

GRUPPI MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Il percorso M.B.S.R. è un programma elaborato da John Kabat-Zinn presso il Medical Center dell'università del Massachusetts che utilizza la meditazione e pratiche di consapevolezza (corporea e mentale) per insegnare alle persone ad avere cura di sé stesse e affrontare gli eventi della vita in modo più funzionale e adattivo.

Il protocollo mira alla riduzione dello stress insegnando ai partecipanti a riconoscerne le fonti, a rispondere consapevolmente agli stimoli anziché reagire in modo automatico e a prendersi cura del proprio corpo e della propria mente in modo più efficace e gentile.

COME SI STRUTTURA IL PERCORSO?

Il protocollo prevede un primo colloquio individuale a cui fanno seguito 8 incontri di gruppo di circa due ore e mezza, una volta a settimana, per la durata complessiva di un paio di mesi. In questo periodo è richiesto ad ogni partecipante di dedicare circa quaranta minuti al giorno alla pratica, nei modi e nei tempi compatibili con la vita di ognuno.

COME POSSO PARTECIPARE?

Telefonando ad uno dei seguenti numeri: Franco - 349/7752688
Paolo - 389/1670817

Scrivendo ad una delle seguenti email: psicoterapia.garaufranco@gmail.com
pla.zandomeneghi@gmail.com

Il corso inizierà il 17 Ottobre 2019. Il giorno in cui si svolgerà sarà il giovedì sera dalle 20:15 in poi, presso l'Opificio delle Idee, Rovereto (Località Sega di Trambileno)

L'attivazione del corso è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Referenti



Dott. Franco Garau Psicologo, Psicoterapeuta Istruttore di Mindfulness MBSR ed MBCT Via Cavour 27 Rovereto (TN)



Dott. Paolo Zandomeneghi Psicologo, Psicoterapeuta Via Cavour 27 Rovereto (TN)