



## Corso per la Riduzione dello Stress basato sulla Consapevolezza **Mindfulness-based stress Reduction (M.B.S.R.)** Con il patrocinio di **A.I.M Associazione Italiana per la Mindfulness**

Presentazione gratuita

**Venerdì 1 febbraio 2019 ore 18.30 – 19.30**

E' il percorso ideato da Jon Kabat Zinn per la riduzione della sofferenza psico-fisica (stress) basato sulla consapevolezza. Il potere terapeutico e liberatorio 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.

### Programma

- otto venerdì **dal 8 febbraio al 29 marzo 2019 ore 18,30 - 21.00;**
- un incontro intensivo domenica **24 marzo 2019 ore 10.00 - 17.00;**
- esercizi guidati da farsi quotidianamente a casa per un impegno di circa 45 minuti per tutta la durata del percorso. L'accettazione di questa condizione è necessaria per l'ammissione al corso che prevede un colloquio anche telefonico, di reciproca conoscenza, con Anna Negri istruttrice del percorso M.B.S.R.

### Percorso

A partire dall'osservazione del corpo, del respiro e del pensiero, diveniamo più consapevoli di quanto noi stessi contribuiamo alla nostra sofferenza e di come sia possibile modificare questa condizione.

### A chi è indicato?

Il percorso è rivolto a tutti ed è particolarmente indicato per disturbi psicosomatici, dolore cronico, disturbi di ansia, dell'umore e insonnia.

**Anna Negri, psicologa e psicoterapeuta, è Istruttrice A.I.M di Protocolli basati sulla Mindfulness dal 2011, nel 2015 si perfeziona nel corso di avanzamento MBI-TAC Centre for Mindfulness Research and Practice Bangor University, U.K., dal 2012 conduce regolarmente protocolli MBSR**

### Info e iscrizioni:

**Anna Negri cell: 342.6636758 [mindfulness.parma@yahoo.it](mailto:mindfulness.parma@yahoo.it)**

Contributo € 210

Tessera associativa € 15

**Termine iscrizioni 2 febbraio 2019**

## Il Mondo YogaStudio

Strada Mezzo Moletolo 17/A - 43122 Parma - 328.2115946 - [info@associazioneilmondo.it](mailto:info@associazioneilmondo.it)

[www.associazioneilmondo.it](http://www.associazioneilmondo.it)