



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 27 settembre 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 4 ottobre al 29 novembre 2019 ore 18,30 - 21.00;**
- un incontro intensivo domenica **24 novembre dalle ore 10.00 alle ore 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.

Info e iscrizioni:

Anna Negri cell: 342.6636758 mindfulness.parma@yahoo.it

Contributo € 210

Tessera associativa € 15

Termine iscrizioni 30 settembre 2019

Il Mondo YogaStudio A.S.D.

Strada Mezzo Moletolo 17/A - 43122 Parma - 328.2115946 - info@associazioneilmondo.it

www.associazioneilmondo.it