**Gli incontri si svolgeranno presso:**

**(DA DEFINIRSI)**

## Iscrizione :

Per partecipare sei invitato/a a scrivere una e-mail:

alessia.renzoni@libero.it

con indicato:

1. Motivo che ti porta a frequentare il corso
2. Cosa ti aspetti
3. Nome, cognome, indirizzo, C.F. , n° cell.
4. Note di te che ritieni possa essere utile l'istruttrice conosca

Per ulteriori informazioni:
**cell. 333 66 17 578**

## Caratteristiche degli incontri:

**Istruttrice: Alessia Valentina Renzoni**
Psicologa Psicoterapeuta cognitiva e cognitivo comportamentale, Istruttrice mindfulness

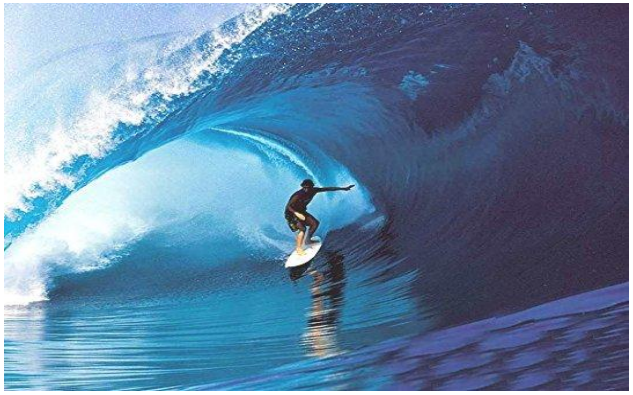
## A chi si rivolge:

A chi vuole migliorare le proprie capacità attentive e di concentrazione, prendersi cura di sé e delle proprie relazioni, sviluppare abilità di gestione del dolore psico-fisico, di tolleranza e comprensione della sofferenza quella percepita ma non del tutto capita, a chi vuole conoscersi meglio e divenire ed essere più pienamente se stesso, a chi vuole migliorare la propria qualità di vita, abitare la pace dentro di sè e ovunque si trovi.

**Calendario incontri:**
**di VENERDI a partire dal**
**23 /01/ 2026**
**dalle ore 18:30 alle ore 21:00**
**+**
**Giornata Intensiva**

**Costo: 380 euro**
(è richiesto il pagamento anticipato che si effettuerà nella prima giornata del corso). Non sono previsti rimborsi in caso di rinuncia a corso iniziato.

# CORSO DI MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION MBSR&MBCT



*"You can't stop the waves, but you can learn to surf."*
Jon Kabat-Zinn

## Che cos'è l'MBSR

Nato intorno agli anni '70 con Jon Kabat –Zinn e coll. presso l'Università del Massachussets (USA) inizialmente con la finalità di ridurre lo stress psico fisico e il dolore cronico, in pochi anni le ampie ricerche scientifiche ne hanno dimostrato l'efficacia anche su pazienti con patologie cardiache, diabete o di tipo psicosomatico come psoriasi, fibromialgia, malattie autoimmuni, fino a quelle psicologiche (disturbi d'ansia, depressione, alimentari, del sonno, discontrollo degli impulsi, difficoltà a tenere la concentrazione, disturbi di personalità…). Già intorno alla metà degli anni '90 si assistette ad una importante diffusione, il protocollo MBSR venne adottato in oltre 240 ospedali e cliniche tra USA e nord Europa fino ad oggi in cui si stimano cifre importanti ormai in tutto il mondo anche in contesti non necessariamente clinici ad es. scuole, carceri, sport professionistico, aziende. Consiste in un programma in 8 sessioni di gruppo a cadenza settimanale della durata di 2.5 h circa + 45 min circa al giorno di lavoro a casa + 1 giornata intensiva durante le quali si coltiverà la pratica della meditazione della consapevolezza "semplicemente" imparando a portare l'attenzione là dove normalmente ignoriamo servendoci delle risorse di cui già disponiamo naturalmente. Il termine Mindfulness che ci accompagnerà da adesso in poi e farà da cornice durante tutto il corso deriva dalla parola *sati* della lingua *pali* il linguaggio utilizzato dal Buddha per i suoi insegnamenti (da chiarire che l'MBSR è laico e non ha alcuna connotazione religiosa) significa "consapevolezza", "presenza mentale" o "pienezza della mente (e del cuore)". Questo sarà l'atteggiamento al quale saremo invitati: attivo ma non reattivo, "sveglio", attento e al contempo gentile, non giudicante verso noi stessi e l'esistente nel qui ed ora. Coltivare la consapevolezza accresce la flessibilità mentale e può impedire che le normali emozioni negative, che tutti sperimentiamo, si trasformino in circoli viziosi e ci conducano a disturbi psicologi invalidanti.

### Che cos'è l'MBCT

D'ispirazione Cognitive Therapy nata negli anni '60, in questo ambito utilizzata con un focus sui processi metacognitivi intra e interpersonali. Le pratiche di consapevolezza che verranno proposte sono utili per comprendere la natura dei propri pensieri, osservare e modificare la relazione che abbiamo con essi e di conseguenza con gli altri e con il mondo.
Riconosceremo gli schemi semantici e procedurali con cui la nostra mente negli anni si è organizzata rimanendo sempre all'interno della cornice mindfulness con l'obiettivo di imparare ad utilizzare una delle risorse più preziose della mente, ovvero, l'Attenzione, ma questa volta in modo intenzionale impedendo che sia la mente a condurci fino a perderci ma dirigendola noi per trovarci o ritrovarci, un passo alla volta, gentilmente, senza giudizio.

### METODO

Il training ha carattere esclusivamente *esperienziale NON teorico.*
L'acquisizione delle abilità avverrà attraverso la sperimentazione in gruppo e la pratica a casa di esercizi meditativi, sia statici che in movimento. Per questo, si consiglia di venire al gruppo con abiti comodi e di portarsi un telo o un plaid.