

L' Associazione Comunità Mindful

Organizza la presentazione dei nuovi corsi:

MBSR (Riduzione dello Stress Basata sulla Mindfulness)

&

MINDFULNESS e COMPASSIONE



LUNEDÌ 22 Settembre ORE 17,30
SALA CONFERENZE
PIAZZA DEL MERCATO
ROSIGNANO SOLVAY

INTERVERRÀ il Dr. ALBERTO CHIESA

*Psichiatra, Psicoterapeuta e formatore di protocolli mindfulness-based.
E' autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, molte delle quali nel campo della
Mindfulness e del libro "Gli interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come
agiscono, quando utilizzarli".*

L' ACCESSO E' LIBERO

CHI SIAMO:

L'Associazione Comunità Mindful ha come obiettivo il creare una rete di persone che nella propria vita e nei propri contesti siano in grado di contribuire a far crescere una società più sana: più attenta, equilibrata e solidale. Poiché tale capacità si matura attraverso l'acquisizione di un più profondo e armonioso rapporto con se stessi e con gli altri, l'Associazione individua quale strumento di crescita privilegiato la pratica della MINDFULNESS, "la consapevolezza che emerge dal fare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn 1990).

Si propone, pertanto, come opportunità di ricerca, studio, incontro, confronto e pratica di metodi per lo sviluppo della MINDFULNESS in tutte le sue applicazioni nei diversi settori, segnatamente quello sanitario (promozione dello stato di benessere psico-fisico, prevenzione e cura delle malattie), educativo e riabilitativo. (dall'Art. 2 dello Statuto)

PERCHE' LA MINDFULNESS:

La pratica della mindfulness promuove un approccio consapevole alle origini dello stress, aiuta a riconoscere e a ridurre le nostre risposte automatiche, migliora la capacità di regolare le nostre emozioni, permette di sviluppare una relazione più empatica e meno giudicante con noi stessi e con gli altri e di allentare la presa dei pensieri assillanti.

Nella Mindfulness sviluppiamo un modo nuovo di essere nell'esperienza, grazie ad un contatto più profondo con il nostro corpo, il nostro cuore e la nostra mente.