

Testimonianze dei partecipanti al corso MBSR
svoltosi a Pisa (ottobre-novembre 2011)

«Ciò che di più prezioso porterò con me del cammino percorso in questi otto incontri sarà senza dubbio l'“invito a guardare”: pensare di potermi sporgere dal bordo di me stessa verso lo spazio della mia interiorità con lo stesso spirito privo di qualsiasi intenzione giudicante di chi s'affaccia a una finestra a osservare semplicemente quel che c'è, per me è stata una sorta di rivelazione» • **Elisa**

«Alessandra e Luca mi hanno portato con la gentilezza insieme alla fermezza, a una nuova consapevolezza, lungo la strada della quiete della mente. Inoltre l'armonia che hanno infuso nel gruppo in modo semplice e autentico, ha prodotto la condivisione delle proprie esperienze con senso di pace e rispetto reciproco, così necessari al mondo d'oggi» • **Carlo**

«Adesso e da qualche tempo mi è necessario come il pane stare nel momento in cui vivo, sentire il corpo, sentire le emozioni, essere pienamente a contatto con me. Attraverso la guida meticolosa, attenta e sorprendentemente “semplice” di Alessandra e Luca, ho imparato da subito delle pratiche che mi aiutano in questo. È importante prendere dimestichezza e praticare i vari esercizi proposti: è una ginnastica per la mente che aiuta a trattare i pensieri come tali, a dare ordine e armonia in modo sempre “gentile”» • **Lara**

«Continua ad essere per me fonte di meraviglia come pochi semplici gesti, pochi momenti “ordinari” cambino sottilmente eppure in modo ben visibile ed efficace il proprio stare, il sentire, il pensare attivamente invece che l'essere trapassato dai pensieri; in qualche modo il proprio “essere”. Eppure è esattamente quello che mi sta accadendo, ed è cominciato già durante le otto settimane del corso. Come dice Luca, due cose contano: cominciare a praticare e continuare. Ora, a corso finito, comincia e continua il bello...» • **Andrea**

Verranno svolti due corsi

a **Pontedera** (PI)
il **mercoledì** dalle 18.15 alle 20.45

25 gennaio,
1-8-15-22-29 febbraio,
7-14 marzo **2012**

a **Pisa**
il **sabato** dalle 10.00 alle 12.30

28 gennaio,
4-11-18-25 febbraio,
3-10-17 marzo **2012**

Siamo a disposizione
per ogni ulteriore informazione



Alessandra Pollina

333.2963932
ap@straordinariamente.it
www.straordinariamente.it
skype: alepoll



Luca Rossi

335.7174864
lucaf.rossi@tiscali.it

MBSR

Riduzione dello stress tramite la pratica di consapevolezza

Mindfulness Based Stress Reduction
ispirato al protocollo di Jon Kabat Zinn



Il metodo

Il protocollo MBSR ("Riduzione dello Stress basata sulla Consapevolezza") è stato sviluppato dal dott. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso la Scuola Medica dell'Università del Massachusetts e viene oggi applicato in diverse centinaia di ospedali, scuole, luoghi di lavoro, in tutto il mondo.



Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) significa capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente; è un modo per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni.

L'addestramento alla **presenza mentale** è un metodo pratico e sistematico per gestire stress, disagi e malattie, e per rispondere più efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno. Un modo di prendersi cura di sé, di fare qualcosa per te stesso che nessun altro può fare al posto tuo.

A chi si rivolge

Il **programma MBSR** viene utilizzato per alleviare la sofferenza che accompagna i disturbi emotivi, psicologici e fisici, dando supporto alle persone che stanno affrontando:

- problematiche psicologiche (es. ansia, disturbi del sonno, stanchezza cronica, stati depressivi)
- patologie di varia natura (es. malattie o dolori cronici, malattie psicosomatiche, asma, ipertensione)
- situazioni di disagio e di stress originate da condizioni di vita difficili (es. sul lavoro, a scuola, in famiglia) momentanee o di lunga durata.

Come si svolge

Il percorso, che si svolge in **otto incontri di gruppo** di due ore e mezzo ciascuno, a cadenza settimanale, prevede:

- un addestramento intensivo alla pratica di consapevolezza ed esercizi di stretching dolce consapevole, per sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro
- esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole.

I partecipanti sono chiamati a svolgere a casa, per circa 45-60 minuti al giorno, le pratiche e gli esercizi assegnati nel corso dei vari incontri.

I formatori

I corsi saranno guidati da

Alessandra Pollina

Life Coach, Master in PNL e Counseling

e **Luca Rossi**

Mindfulness Counselor

entrambi formati con **Jon Kabat Zinn**

(Professional Education and Training in MBSR).

Modalità di iscrizione e costi

Il gruppo è a numero chiuso, per procedere all'iscrizione è necessario effettuare un **colloquio di selezione**, da prenotare telefonicamente (333.2963932) o via mail (ap@straordinariamente.it).

La partecipazione al gruppo sarà confermata, rispettando l'ordine di effettiva iscrizione, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Il **costo** del corso per gli **otto incontri**, comprensivo di materiale didattico, CD audio e follow-up successivo al corso, è di **200 €** a persona.

In ogni corso vengono messi a disposizione alcuni posti riservati a persone con difficoltà economiche, ad un costo ridotto, a puro titolo di rimborso spese (si prega di contattarci direttamente per questo).

Condizioni di iscrizione

Informiamo che questo corso ha esclusivamente scopo educativo e formativo e non costituisce, né sostituisce alcun tipo di trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico. I partecipanti sono tenuti a dichiarare se sono attualmente in terapia, se assumono farmaci o se presentano altra condizione fisica, psicologica o psichiatrica rilevante in atto, che possa pregiudicare il corretto svolgimento del corso.