

# Al cuore della Mindfulness

(ultimo corso 2024)



La Mindfulness ha conosciuto una notevole diffusione negli ultimi anni e molti studi scientifici hanno dimostrato la sua efficacia nell'alleviare numerosi disturbi fisici e psichici. Kabat-Zinn è stato il primo a tentare una formulazione scientifica della Mindfulness,. Si tratta di un concetto che origina nel buddismo e che accompagna altri suggerimenti destinati ad alleviare la sofferenza umana e che riguardano non solo la meditazione, ma un atteggiamento generale verso la vita.

Nella versione occidentale la mindfulness è un allenamento quotidiano attuato attraverso alcune tecniche meditative che hanno lo scopo di incrementare la capacità di prestare attenzione alla propria esperienza, momento per momento, con un atteggiamento di autoosservazione, curioso, libero da qualsiasi valutazione o reazione verso di essa.

In questo percorso ci addentreremo nella pratica della mindfulness secondo i principi originari in cui è stata originariamente concepita. La vita spesso "ci accade" semplicemente, e noi siamo trascinati in un loop di eventi, di compiti senza riuscire a fermarci e a comprendere che cosa realmente vogliamo. Oppure siamo bloccati o diventiamo reattivi. La mindfulness, grazie ad un allenamento costante, ci aiuta a modificare il nostro modo di incontrare la vita, a prenderci cura di noi stessi, a sentire i nostri autentici bisogni, a sperimentare forme nuove di essere nel mondo. Essa può essere un utile antidoto alla sofferenza e alle difficoltà della vita restituendoci una modalità di essere più resiliente. Questo corso sarà prevalentemente esperienziale. Esploreremo diversi modi per essere presenti: il respiro e il corpo, la parola, esperienze

guidate, radicati nel momento presente. Coltiveremo stati mentali salutari, per mobilitare le nostre risorse umane. Non mancheranno momenti di discussione e confronto sulle possibili applicazioni della mindfulness nel contesto lavorativo e quotidiano dei partecipanti.

#### LA MINDFULNESS SERVE A RIDURRE:

- il rimuginio
- l'autosvalutazione e l'atteggiamento giudicante nei nostri confronti
- stress ed ansia

#### FAVORISCE:

- la disidentificazione con gli eventi ed i pensieri che procurano sofferenza
- lo sviluppo di un sentimento di fiducia
- l'attivazione del “sistema calmante” ovvero di quei circuiti cerebrali che innescano sensazioni di calma e benessere.

### A CHI E' RIVOLTO

È rivolto a principianti e a tutti coloro che desiderano rinverdire la loro pratica, rinnovare l'intenzione di “esserci” .

E' rivolto a tutte le persone che vivono un momento di disagio, di difficoltà ( separazioni, lutti, malattie, gestione di emozioni difficili, piccoli e grandi stress ed ansia quotidiane inquietudine, pensieri ricorrenti, umore depresso, alterazione del sonno, ecc..) o semplicemente a quelli che vogliono vivere più pienamente, autocentrati e liberi da automatismi e comportamenti insoddisfacenti

### NOTE

È richiesto un colloquio telefonico preliminare . Il percorso è in presenza ed a numero chiuso: minimo 6 massimo 12 iscritti, con cadenza settimanale.

### DATE E LUOGO

Il training si terrà In presenza presso il Centro Mindfulness Sud-Lazio (via Molise,4) dalle 19 alle 20 e 30 dall' 8 Novembre al 6 dicembre

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

L'iscrizione deve essere fatta almeno una settimana prima. Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuati al momento dell'iscrizione.

**CONDUTTRICE: Maria Felice Pacitto** psicologa e psicoterapeuta, filosofa della mente, istruttrice Mindfulness, studiosa di neuroscienze e neuroetica

**Per informazioni ed iscrizione (obbligatoria):Centro di “ Psicologia Umanistica ed Analisi Fenomenologico-esistenziale” via Molise 4;0776/25993; cell .338 2481768; email: [mariafelice@humanistic-psyc.it](mailto:mariafelice@humanistic-psyc.it)**