

MINDFULNESS 2023

Il percorso "MINDFULNESS 2023" si propone di aiutare le persone a sviluppare i processi di consapevolezza. Questo significa dirigere la propria attenzione alla dimensione dell'Essere ovvero di chi siamo e della nostra natura, anziché nel "dover essere" o nel "fare" che invece assorbono quasi interamente la nostra quotidianità. Significa inoltre rendersi conto di noi stessi, di chi e che cosa ci circonda, ma anche sviluppare le nostre capacità sensoriali, mentali, emotive, interpersonali.

Meditare insieme per... Lasciar riposare la mente, vivere l'esperienza presente anziché pensare di viverla e progettarsi solo su ciò che verrà dopo; recuperare il proprio potenziale di amore prima di tutto verso se stessi; sentirsi nella propria "casa interiore" laddove istinto-emozione-ragione vivono armoniosamente. Queste esperienze apprese e continuate nel tempo favoriscono il benessere globale dell'individuo a livello corporeo-psicologico-sociale, come evidenziato da numerose ricerche scientifiche.

Per il nuovo anno 2023 sarà attivo il percorso MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), un protocollo strutturato in due mesi, che offre una base solida ed efficace sia per chi si affaccia per la prima volta alla mindfulness sia per chi la pratica da tempo o chi ha sperimentato altre forme meditative.

PROTOCOLLO MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

Il **protocollo MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) è un percorso strutturato, ideato da Jon Kabat-Zinn e praticato ormai da decenni a livello internazionale, attorno al quale ruotano molte ricerche scientifiche con esiti estremamente promettenti, che evidenziano significativi benefici sulla salute psicofisica delle persone.

Questo tipo di percorso richiede un impegno costante per due mesi. Comprende un incontro settimanale di circa un'ora e mezzo o due ore (a seconda del numero di partecipanti) e un tempo di 30-45 minuti che ciascuno dovrebbe ritagliarsi per proprio conto giornalmente, seguendo le indicazioni che saranno date di volta in volta. Partiremo a metà gennaio 2023 ma avrò necessità di raccogliere i nominativi e le iscrizioni di chi è interessato con relativo anticipo, in modo da organizzare la sede opportuna a Cecina o dintorni. Per poter iniziare dovranno esserci almeno sei adesioni.

E' CONDOTTO DA

Dr.ssa Simona Gianhecchi - psicologa e istruttrice di mindfulness, psicoterapeuta e analista transazionale.

- Dal 2006 segue un approccio umanistico integrato, dove i principali modelli di riferimento sono l'Analisi Transazionale, la terapia della Gestalt e il modello interpersonale di Lorna S. Benjamin.
- Dal 2008 ha man mano integrato elementi della Mindfulness di Jon Kabat-Zinn nella pratica clinica oltre che nell'esperienza personale.
- Dal 2016 dopo aver seguito la formazione per il progetto Gaia-Kirone, ha ulteriormente integrato alcuni esercizi tratti dalla meditazione psicosomatica.
- Nel 2019-2020 si è formata come istruttrice dei Protocolli Mindfulness MBSR e MBCT secondo le linee guida dell'UK Network for Mindfulness.

RIVOLTO A

Il percorso "Mindfulness 2023" è rivolto a tutte le persone interessate, di qualunque età al di sopra dei 18 anni. Non è necessario avere particolari conoscenze o esperienze di meditazione. Le singole esigenze possono essere valutate caso per caso (es. mobilità in caso di problematiche mediche; lingua per persone che non parlano italiano; ecc.). I percorsi si svolgono in piccoli gruppi di persone e all'interno di una visione laica o al di là di qualunque religione o filosofia di vita di appartenenza. Nel caso qualcuno avesse esigenza di fare un percorso MBSR individuale, può chiedere rispetto a possibili orari da concordare e alle differenze sui costi (le sedute individuali di un'ora hanno il costo di € 50).

COME

Uno spazio raccolto in un piccolo gruppo di persone e un tempo da dedicare a sé, per scoprirsi, ascoltarsi e accrescere le proprie possibilità di rendersi consapevoli di sé e dell'ambiente, di pensieri ed emozioni. La cosa più semplice al mondo e più complessa al tempo stesso! Si potranno così apprezzare i benefici sul benessere globale della persona. Prima di iniziare è importante concordare con la dottoressa un **primo breve incontro** a titolo gratuito per conoscersi, comprendere meglio bisogni e aspettative, così come l'adeguatezza del percorso per la persona. È importante indossare **abbigliamento comodo**, portare eventualmente un paio di calzini aggiuntivi visto che lavoreremo senza scarpe, portare con sé **un cuscino e un tappetino** da meditazione personali.

MINDFULNESS 2023	Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) per ridurre lo stress con la pratica della Mindfulness
A PARTIRE DAL FINO AL	14 gennaio 2023 4 marzo 2023
TEMPI	SABATO dalle ore 9 alle 10.30/11 nelle date 14-21-28 gennaio, 4-11-18-25 febbraio, 4 marzo. Si aggiunge un incontro intensivo domenica 19 febbraio dalle ore 9 alle 14 (se possibile si svolgerà parzialmente in spazi all'aperto).
LUOGO	Cecina o dintorni (da definire)
COSTO	Costo complessivo a persona: € 300 (pagamento al momento dell'iscrizione) Coloro che si iscrivono entro il 4 dicembre 2022 possono usufruire dello sconto di € 50, con pagamento anticipato all'iscrizione (restituita interamente nel caso non si raggiunga il numero minimo di sei partecipanti)
ISCRIZIONE	Prenotare un primo breve colloquio informativo e conoscitivo. Al momento dell'iscrizione è richiesto di compilare il modulo di consenso insieme al pagamento del corso.
IMPEGNO	Si prega di non fare oltre le 2 assenze. In caso di assenza, sarà mia premura concordare un breve momento telefonico o via email per aggiornarci su quanto è stato fatto. È richiesto un impegno individuale aggiuntivo per proprio conto di circa 30-45 minuti giornalieri.
Cosa portare con sé	Abbigliamento comodo e magari un calzino aggiuntivo, cuscino e tappetino fitness/yoga.

CONTATTI PER INFO E PRENOTAZIONI

Dr.ssa Simona Giancetti - Telefono: 339 3819332 - Email: simonagian23@gmail.com