

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

Centro Olos Firenze  
Aprile Maggio 2016



## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA

A chi si rivolge il corso?

A chi vuole imparare a vivere nel presente

Questo corso è un'opportunità per abbracciare un nuovo modo di essere: il modo della consapevolezza e per sostituire gradualmente nelle nostre vite la "modalità dell'essere" alla "modalità del fare".

La mente ha molti tempi. Spesso indugia nel passato, innumerevoli volte galoppa nel futuro, raramente si sofferma sul presente, ove si trova la sua stabile dimora: il corpo.

Il corpo conosce invece un solo tempo: il presente!

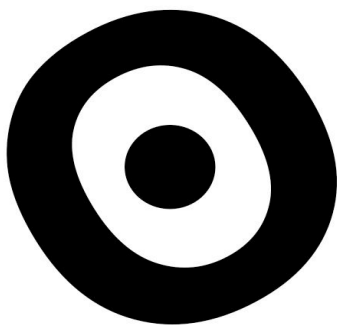
Quando non siamo in contatto col presente, non siamo in contatto con la nostra realtà interiore ed esteriore e ciò ha delle inevitabili conseguenze nella nostra vita: essere fuori contatto è il presupposto per comportamenti confusi che possono risultare distruttivi nostro malgrado ed è alla base della nostra sofferenza psicologica. Questo comporta che la mente sia dominata da complessi psicologici e da un'ampia gamma di disordini psichici come ansia, depressione, stress, tensione, paranoia. Ma c'è di più: qualsiasi attività deve il suo successo o fallimento al livello di attenzione e chiarezza che le si dedicano.

Quindi, il corso è rivolto a tutti coloro che sono intenzionati ad imparare a prendersi cura del proprio tesoro più prezioso: la vita!

**MBSR**

Mindfulness Based  
Stress Reduction

Centro Olos



## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA

### PRESENTAZIONE

Giovedì 31 marzo ore 21.30

#### COME È STRUTTURATO IL CORSO ?

Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale e della durata di circa due ore ciascuno, dalle 18.00 alle 20.00, oltre ad un incontro di un'intera giornata.

Durante le sessioni verrà praticato un allenamento esperienziale necessario per imparare a portare la consapevolezza nelle attività quotidiane. Inoltre verranno esposti i principi teorici della Mindfulness integrati nella condivisione delle esperienze vissute. Nelle sessioni di gruppo si rinforza il muscolo della consapevolezza e nella vita quotidiana lo si allena!

Partecipare al programma richiede un incontro personale preliminare conoscitivo, e l'impegno di svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati.

#### ORARI DEL CORSO:

LUNEDÌ 18.00 - 20.00 (inizio **LUNEDÌ 11 APRILE**)

#### Sede del corso:

Centro Olos Firenze

Lungarno Colombo, 44

50136 FIRENZE

#### PER INFORMAZIONI:

[centroolosfirenze@gmail.com](mailto:centroolosfirenze@gmail.com)

Antares Rivelli 339 7905111

Eleonora Dolara 339 1738536

Entrambe le Istruttrici si sono formate alla conduzione dei Protocolli MBSR presso l'Oasis Institute del Center for Mindfulness – University of Massachussets Medical School fondato dal Prof. Jon Kabat-Zinn