



organizza un corso di

MBSR
Mindfulness-Based
Stress Reduction



30 Ottobre – 18 Dicembre 2012
NAPOLI

Via Santa Maria di Costantinopoli n.3
80138 – Napoli
Tel: 328/2787559
E-mail: svenvio@hotmail.com

*Un Programma per la Riduzione dello Stress
e la Coltivazione della Consapevolezza*

Con il termine *mindfulness* si vuole indicare un modo particolare di consapevolezza che ha origine nelle pratiche meditative orientali. La definizione maggiormente accettata è "prestare attenzione in una particolare modalità: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 2006). Negli ultimi anni si è assistito ad un crescente successo di questa pratica meditativa grazie a ricercatori e clinici occidentali che hanno introdotto la mindfulness nei programmi di trattamento per la salute mentale e che generalmente insegnano questa abilità indipendentemente dalle loro origini culturali e religiose. Diverse sono le applicazioni cliniche della mindfulness, una di esse, ad esempio, è stato il suo utilizzo nella gestione dello stress attraverso un protocollo chiamato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) messo a punto da Kabat-Zinn al *Medical Center della University of Massachusetts*.

Nello stress le risorse possedute dal soggetto ed il suo sistema emotivo non riescono più a far fronte alle richieste esterne causando una sensazione di affaticamento generale e vari sintomi quali: sensazione di stanchezza generale, difficoltà di concentrazione, ansia, disturbi del sonno, dolori muscolari, crampi allo stomaco, colite, iperattività, confusione mentale, irritabilità, cefalea, ipertensione ed in generale un abbassamento delle difese immunitarie. Una raccolta dei vari studi sull'efficacia del trattamento per questi sintomi ha dimostrato l'utilità del programma MBSR nell' "*aiutare una vasta gamma di individui di fronte ai loro problemi clinici e non clinici*" (Grossman et al., 2004).

Riferimenti Bibliografici

-Kabat-Zinn, J. *Dovunque tu vada ci sei già, Una guida alla meditazione*, TEA, 2006

-Grossman P., Niemann L., Schmidt S. and Walach H., Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-Analysis, in *Journal of Psychosomatic Research*, 2004, vol. 57.



Il **protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction** è un programma *completamente esperienziale* che prevede l'utilizzo della pratica meditativa per 8 incontri a frequenza settimanale della durata di due ore ognuno. Il corso è rivolto a tutte le persone che hanno la necessità di concedere una pausa alla mente ed al corpo.

Date corso: 30 Ottobre, 6-13-20-27 Novembre, 4-11-18 Dicembre 2012 dalle ore 18.00 alle 20.00.

Quota di partecipazione: 350 euro (IVA inclusa)

Modalità di iscrizione: per l'iscrizione è necessario un colloquio preliminare previo contatto telefonico o via mail .

Sede corso: presso lo *Studio PNC*, Palazzo Spinelli, con sede in Via dei Mille 16, 80121 Napoli. È prevista inoltre una giornata di meditazione da trascorrere in luogo suggestivo.

Istruttore corso:

Dr. Rosario Esposito

Psicologo - Psicoterapeuta

Specializzato in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale
Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva

Didatta Scuola di Specializzazione *SPC* sede di Napoli
Istruttore Protocolli Mindfulness Based

per Informazioni e prenotazioni colloquio:

sito web: www.mindfulnessnapoli.it

e-mail: mindfulness-napoli@libero.it

Tel.: 328/2787559