



Il Mondo Yoga Studio
in collaborazione con
AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness

organizza il programma di otto settimane

Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR
un percorso per la riduzione della sofferenza psico-fisica (stress) basato sulla
consapevolezza

Istruttori: Fabio Giommi e Antonella Commellato

Parma, gennaio - marzo 2012

Mindfulness significa “consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione”. Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell’interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo.

- **Il programma** consiste in 8 sessioni di gruppo settimanali che si svolgeranno a partire da martedì 31 gennaio fino a martedì 20 marzo, dalle ore 18.30 alle ore 21.00, di una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l’altra e di un incontro ‘intensivo’ che si terrà sabato 17 marzo dalle ore 10.00 alle ore 17.30.
- **Il costo** per la partecipazione all’intero percorso (complessivamente circa 28 ore) è di 350,00 euro.
Saranno ammessi i primi 25 iscritti.
Per le iscrizioni scrivere ad Anna Negri: negrianna@yahoo.it o ad Associazione Italiana Mindfulness: aim@fastwebnet.it
- **Sede del corso:** Centro Il Mondo YogaStudio, - Strada Mezzo Moletolo, 17 Parma; tel. 328 2115946, info@associazioneilmondo.it

Che cos'è l'MBSR

Il programma MBSR è un programma che ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile" ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica.

Intende aiutare il partecipante a diventare più vividamente cosciente del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita in modo da poter cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'autodisciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e anzi ne costituisce una parte essenziale.

Il programma MBSR prevede infatti 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

L'origine dell'MBSR

Il programma MBSR, è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori.

Sviluppato da oltre 20 anni (1979), è stato completato ad oggi da oltre 18.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Oltre ad essere l'esperienza pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi.

E' stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisica che psicologica.

L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui l'MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito psicoterapeutico, particolarmente (ma non solo) all'interno degli approcci cognitivisti.

Gli istruttori

Fabio Giommi: Psicologo clinico e psicoterapeuta di indirizzo cognitivo-costruttivista. Dal 1997 divide il suo tempo fra Italia e Olanda, dove lavora come senior researcher all'Università Cattolica di Nijmegen (Radboud University) sul tema della mindfulness. Ha collaborato alla ricerca e alla fondazione di un gruppo interdisciplinare cui collaborano ricercatori di discipline diverse: neurobiologi, neuroscienziati, psicologi, psichiatri, meditatori. In Italia si dedica all'attività clinica e in particolare alle applicazioni cliniche della mindfulness, alla diffusione e al training degli istruttori di interventi mindfulness-based. Come istruttore di mindfulness si è formato presso il Center for Mindfulness alla University of Massachusetts, fondato da Jon Kabat-Zinn con cui continua la collaborazione, e con i fondatori dell'MBCT (Williams, Segal e Teasdale). Ha scritto saggi e articoli, è responsabile scientifico e insegnante guida di un Mindfulness Professional Training ed è presidente dell'AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness. A Milano dirige Nous-Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Costruttivista (riconosciuta MIUR). Pratica dalla metà degli anni 90 la meditazione vipassana, in particolare sotto la guida di Corrado Pensa e coltiva da tempo un interesse approfondito per l'Advaita Vedanta. E' allievo diretto di Gregory Kramer, il fondatore dell'Insight Dialogue, con cui sta seguendo il training per insegnanti; è Adjunt Faculty nel programma R.I.M. (Relational Insight Meditation) di Metta Foundation.

Antonella Commellato: istruttore MBSR, ha completato l'Oasis Foundational Training Program per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness fondato da Jon Kabat-Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts, fino al terzo livello (TDI Teacher's Development Intensive). Ha completato il percorso di training a oggi disponibile dell'Interpersonal Mindfulness (IM) Training for MBSR Teachers con Florence Meleo-Meyer e Gregory Kramer presso il CFM. Ha preso parte al primo training avanzato per istruttori formati, The Embodied Teacher , Training Retreat for Teachers of Mindfulness-Based Interventions, condotto dai direttori del Center for Mindfulness, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Saki Santorelli. Ha collaborato alle prime tre edizioni (2009 -2011) del Mindfulness Professional Training italiano di AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness, nel 2009 come co-istruttore e nel 2010-2011 come insegnante guida insieme a Fabio Giommi. Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. E' allieva diretta di Gregory Kramer, insegnante di Vipassana e Metta dal 1980, fondatore dell' Insight Dialogue (ID), pratica di meditazione interpersonale, ed è stata da lui invitata a seguire il Teacher's Training (training per insegnanti). Studia e pratica l'Advaita Vedanta dalla metà degli anni Novanta.