



propone

## **Corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane**

Un percorso per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla consapevolezza

Mindfulness, letteralmente “piena presenza mentale” è

*“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente,  
al momento presente e in modo non giudicante” (Jon Kabat-Zinn)*

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.

- **Cos’è l’MBSR**

Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi venticinque 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 è 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).

- **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 40 anni (1979), è stato completato ad oggi da migliaia di persone in molti Paesi e viene proposto in migliaia di 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. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi d'intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisiche sia psicologiche. L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based (MBI) da questo derivati, tra cui l'MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito psicoterapeutico.

- **Persone coinvolte**

Il programma ha l'obiettivo di abilitare i partecipanti alla promozione del proprio benessere psico-fisico e si rivolge a chi, sottoposto a stress lavorativo e/o personale sia interessato ad osservarne da vicino le dinamiche, prendendo in considerazione una modalità nuova per farvi fronte. Ciò non significa che le cause socio-ambientali dello stress debbano essere accettate supinamente o siano inamovibili, ma anzi possono essere comprese in profondità, sottoposte al giudizio etico e distinte dalla propria relazione con esse.

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica, invita il partecipante a diventare vividamente cosciente di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, sensazioni del corpo, emozioni, attività mentale, in modo da poter cominciare a prendersi cura di sé in modo più consapevole e profondo. Parte essenziale del protocollo è la pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che chiede ai partecipanti dedizione e auto-disciplina. Il programma MBSR prevede 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. L'impegno può sembrare gravoso ma la testimonianza dei partecipanti al programma fino a oggi insegna che l'appuntamento quotidiano può tradursi in un momento piacevole e foriero di nuova energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

- **Date:**

Il corso si articola in otto incontri, dalle ore 20 alle ore 22,30; inoltre è prevista una giornata intensiva dalle ore 9,30 alle ore 17.

Le date previste sono: nel 2020

- ✓ Martedì 3, 10, 17 e 24 marzo
- ✓ Mercoledì 1 e 15 aprile
- ✓ Martedì 7 e 21 aprile
- ✓ e la giornata intensiva Sabato 18 aprile

- **Istruttore:**

Claudio Ritossa - Istruttore MBSR secondo la procedura di J. Kabat Zinn diplomato presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness – Medico – Praticante di yoga dal 1994, già operante come chirurgo presso l'Ospedale San Luigi di Orbassano e come medico palliativista presso l'ASL di Biella. È tra i soci fondatori di Luce per la Vita onlus per le cure palliative (Rivoli, TO). Collabora con “Anemos, Curando s'impara”, ente formativo. Tra i soci fondatori di Mudra Centro Yoga. Nello Yoga ha seguito gli insegnamenti di Michela Artom e del dr M.V Bhole, medico, neurofisiologo, (direttore Kaivalyadhama Yoga Research Institute). Da anni segue gli insegnamenti di Frank Ostaseski (Metta Institute), maestro della tradizione Zen sull'accompagnamento ai morenti. Ha frequentato seminari con Gregory Kramer, Metta Foundation, fondatore dell'Insight Dialogue (meditazione in dialogo) e con Jean Yves Leloup, monaco ortodosso, insegnante di meditazione e profondo conoscitore delle tradizioni contemplative.

- **Sede:**

**Mudra Centro Yoga - Via Legnano 15 Torino**

Ogni partecipante dovrà presentarsi al corso munito di una coperta leggera, un telo e di un piccolo cuscino.

- **Costi:**

La quota d'iscrizione omnicomprendiva è di 220.00 (210 euro il corso + 10 euro per iscrizione a Mudra Centro Yoga, richiesta per ragioni assicurative) (26 ore di corso). Prima della conferma dell'iscrizione è previsto un colloquio preliminare con l'istruttore, utile alla conoscenza della motivazione con la quale il partecipante accede al percorso ed è inoltre necessario per presentare alcune caratteristiche cardine del percorso stesso.

Versamento quota iscrizione presso

**CLAUDIO RITOSSA**

**Banca Sella Ag 7 Torino**

**IBAN: IT 70 O 03268 01007 052757587970**

Specificare la CAUSALE: Nome Cognome Iscrizione CORSO MBSR.

Per iscrizioni e informazioni prendere contatto con l'istruttore ai seguenti recapiti:

Claudio Ritossa – c.ritossa@gmail.com – cell. 335.8159567 – mbsr@mudracentroyoga.it

Per l'avvio del gruppo MBSR si richiedono minimo 8 partecipanti fino ad un massimo di 14.