

## **Il programma MBT Mindfulness-based Therapy**

Mindfulness è la consapevolezza che emerge prestando attenzione in modo intenzionale e non giudicante all'esperienza del momento presente. Imparare a coltivare la mindfulness nella vita quotidiana permette di prendersi cura di sé attraverso una esplorazione e una maggiore comprensione della relazione mente-corpo.

### **A chi si rivolge**

Patologie mediche collegate a stress: dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, psoriasi.

Disturbi psicologici: disturbi d'ansia, dell'umore, ipercriticismo, disturbi di personalità, disturbi alimentari.

Condizioni di stress di varia natura: scolastica, lavorativa, economica, familiare, legata al ciclo di vita.

A tutti coloro che pur in salute vogliono migliorare la qualità della loro vita e prendersi cura di sé.

### **Il Protocollo**

Prevede 8 incontri, con frequenza settimanale, di circa 2 ore ciascuno.

In ogni incontro si svolgeranno pratiche guidate e dialoghi di condivisione.

E' richiesta una pratica quotidiana a casa.

Il programma favorirà come:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione non giudicante
- Prendersi cura di se stessi.

Il Gruppo è a numero chiuso: massimo 8 partecipanti.

L'iscrizione è subordinata ad un breve colloquio informativo e orientativo con il Conduttore.