



Ovunque tu sia in questo momento,  
esiste in te una profonda risorsa interiore.  
Aspetta solo di essere risvegliata al servizio  
del cambiamento, della crescita e del benessere.  
Si chiama Mindfulness. Semplicemente.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



**Carolina Traverso**

propone

## **Il Programma MBSR**

Mindfulness-Based Stress Reduction Program

Come ridurre lo stress  
attraverso la pratica della mindfulness

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

## La Mindfulness

# MINDFULNESS

semplicemente



Il programma MBSR si fonda su una forma di meditazione chiamata mindfulness, o presenza mentale, o piena consapevolezza.

Mindfulness è uno stato della mente, che consiste nell'osservare di proposito il momento presente, accogliendolo per quello che è.

Mindfulness è anche una pratica, un metodo sistematico di esplorazione dell'esperienza del corpo e della mente volto a coltivare chiarezza, intuizione, e comprensione.

Non si tratta di una competenza da acquisire, ma di una risorsa presente in ognuno di noi, che può essere mobilitata per fronteggiare lo stress, il dolore, la malattia, le sfide e le richieste della vita quotidiana.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

## Il programma MBSR

Il programma MBSR è stato sviluppato a partire dal 1979 dal Prof. Jon Kabat-Zinn e dai suoi collaboratori presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts. Si tratta di un training graduale ed intensivo alla meditazione di mindfulness con lo scopo di integrarne la pratica nella vita di tutti i giorni.

Un crescente numero di ricerche scientifiche suggerisce la validità della tesi di una profonda connessione mente-corpo e riconosce che imparare a praticare la mindfulness può influire positivamente sulla salute e sul benessere, sia dal punto di vista fisico, che mentale ed emotivo, costituendosi contemporaneamente come un veicolo per accedere a stati di maggiore calma e lucidità.

Il programma MBSR è stato sinora applicato in più di 400 ospedali negli Stati Uniti ed in Europa, così come in scuole, aziende, carceri e altre istituzioni.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

# MINDFULNESS

semplicemente



## A chi si rivolge

A chi desidera coltivare il benessere e prevenire il malessere, incrementando la capacità di ascolto di sé al servizio del mantenimento di un buon equilibrio psicofisico. A chi vive situazioni stressanti in ambito lavorativo, finanziario, e delle relazioni personali, con incertezza rispetto al futuro. A chi ha sviluppato una vera e propria sofferenza psicofisica, e la conseguente necessità di fare ricorso a cure specialistiche.

Il programma viene suggerito da molti medici americani in relazione a patologie quali disturbi del sonno, depressione, disturbi d'ansia, malattie o dolori cronici, malattie cardiovascolari, disturbi digestivi, malattie polmonari, cefalee, malattie della pelle, neoplasie e molte altre patologie, perché la pratica della mindfulness può renderle più capaci di vivere con quella condizione, e talora anche di modificarla positivamente.

...continua

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



## A chi si rivolge

Molti si iscrivono perché, anche se stanno bene fisicamente, sentono che il ritmo della loro vita è "fuori controllo" o che c'è "qualcosa che non va".

Un crescente numero di professionisti che si occupa di salute fisica e mentale decide di partecipare al programma MBSR per migliorare la propria capacità di prendersi cura di sé e degli altri.

MBSR non vuole essere un'alternativa, ma un complemento a varie forme di psicoterapia e di terapia medica, secondo l'approccio della medicina integrativa.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

## Cosa prevede

Il programma consiste di 8 incontri, con frequenza settimanale, della durata di circa due ore e trenta minuti, e di una giornata di full-immersion, il sabato o la domenica. Durante gli incontri verranno proposti: istruzioni guidate su diverse pratiche di mindfulness e movimenti gentili di yoga, dialoghi di gruppo con esercizi di comunicazione mindful per aumentare la presenza mentale nella vita quotidiana, istruzioni di pratica individualizzate, e esercizi da svolgere a casa, con l'aiuto di un CD e di istruzioni scritte. Il programma qui proposto applica il modello MBSR così come si svolge presso il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



## I benefici

Molte persone che completano il programma riportano:

- una maggiore capacità di rilassarsi
- una diminuzione duratura di sintomi fisici e psicologici
- una diminuzione del dolore ed un incremento della capacità di far fronte al dolore che potrebbe non andare via
- un aumento dell'autostima
- maggiore energia ed entusiasmo per la vita
- un incremento della capacità di far fronte a situazioni stressanti, sia a breve che a lungo termine

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



## La ricerca

Per maggiori informazioni sui lavori scientifici relativi alla mindfulness e al programma MBSR puoi visitare:

[www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm)

[www.mindfulnet.org](http://www.mindfulnet.org)

e cliccare su Research

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



A tutti coloro che desiderano iscriversi al programma MBSR viene richiesta la partecipazione ad un incontro di orientamento gratuito, volto a fare un'esperienza di ciò che il programma propone e a sostenere una scelta consapevole.

tel. mob. 320.2591328  
mindfulness.semplicemente@yahoo.it

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni



Centro Feldenkrais  
Via Frua, 8  
Milano (MM De Angeli)

Como  
Sede da stabilirsi

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

# MINDFULNESS

semplicemente



**Carolina Traverso**, psicologa con orientamento cognitivo-costruttivista, lavora presso la Casa di Cura "Le Betulle" ad Appiano Gentile (CO), nei reparti di psichiatria che si occupano di abuso e dipendenze da sostanze stupefacenti e farmaci, e di disturbi di personalità e disturbi psicotici. Ha completato i corsi "MBSR in Mind-Body Medicine" e "Practicum in MBSR" come parte del training professionale per istruttori MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts.

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni

Per maggiori informazioni sulle date degli incontri di orientamento e sul calendario dei prossimi corsi, oltre che sulle opzioni di pagamento:

email [mindfulness.semplicemente@yahoo.it](mailto:mindfulness.semplicemente@yahoo.it)

tel. mob. 320.2591328



Mindfulness Semplicemente

- La Mindfulness
- Il programma MBSR
- A chi si rivolge
- Cosa prevede
- I benefici
- La ricerca

Come iniziare

Sede incontri

La conduttrice

Per maggiori informazioni