



ELEUTHERIAT- CENTRO DI FORMAZIONE E RICERCA IN ANALISI
TRANSAZIONALE

MINDFULNESS MBSR

Corso di riduzione dello stress attraverso la consapevolezza

www.eleutheriat.org

Le istruttrici

Arianna Archibugi, psicologa e psicoterapeuta

Camilla De Nicola, psicologa e psicoterapeuta in formazione





IL CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS

La Mindfulness trae origine dalla tradizione meditativa buddista, il programma esperienziale MBSR (Mindful-Based Stress Reduction) è stato ideato in occidente grazie alla ricerca clinica in medicina: combina pratiche meditative, esercitazioni e momenti di psicoeducazione.

Durante il corso imparerai modalità nuove per rispondere a situazioni difficili e stressanti, come restare connesso al momento presente, la concentrazione, la calma e l'energia saranno accresciute e migliorerai la gestione di eventuali problematiche fisiche e/o psicologiche.

Il programma MBSR si articola in 8 incontri settimanali della durata di due ore e un mini-ritiro di quattro ore. Gli incontri si terranno attraverso la piattaforma Zoom dalle **20.30** alle **22.30**, il **mercoledì** sera.

L'inizio del corso è previsto per il **12 maggio 2021**, le iscrizioni sono aperte fino al 10 maggio.

Il costo di partecipazione al corso è di 170€ + 30€ di quota associativa per insegnanti, educatori e operatori nella relazione di aiuto nel contesto sociosanitario; 140€ + 30€ per gli studenti universitari; 140€ per i soci EleutheriAT già iscritti.

Il pagamento della quota va effettuato tramite bonifico bancario, indicando nella causale nome e cognome all'IBAN: IT 68 R 08327 03226 000000010320.

La ricevuta di versamento va inviata insieme alla richiesta di iscrizione all'indirizzo mail: **ass.eleutheriat@gmail.com**