

#### PER PARTECIPARE:

Per partecipare al programma si richiede un incontro personale prima dell'inizio e l'impegno verso se stessi e verso il gruppo di essere presenti a ogni incontro, nonché di svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati.

#### SEDE:

PORDENONE – MESTRE VENEZIA - UDINE  
(per altre città chiedere informazioni)

#### INSEGNANTE:

Laura Prosdocimo Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, dal 2002 si dedica allo studio e alla pratica delle discipline per lo sviluppo di consapevolezza e della Medicina Mente-Corpo, insegnante di protocolli Mindfulness per disturbi specifici e rivolti al personale sanitario, alle scuole per insegnanti e bambini. In training nel 2° livello per istruttori, del Center for Mindfulness della **Brown University**.



Per informazioni ed iscrizioni:



Dott.ssa Laura Prosdocimo  
Psicologa - Psicoterapeuta

e-mail: [info@prospicologia.it](mailto:info@prospicologia.it)

[www.prospicologia.it](http://www.prospicologia.it)

+39 333 9300221



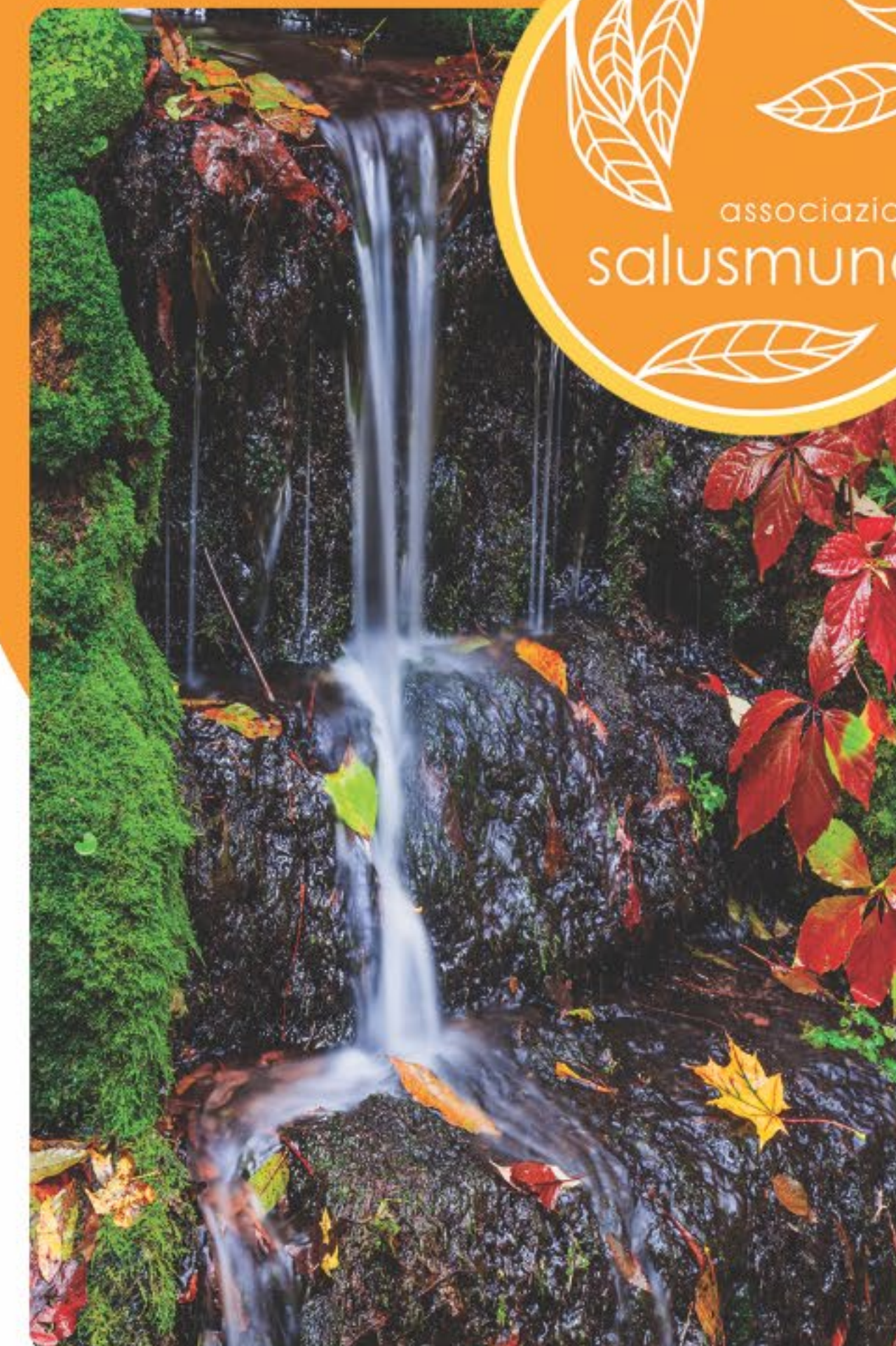
Viale Franco Martelli 12/A  
33170 Pordenone



e-mail: [salusmundiaps@gmail.com](mailto:salusmundiaps@gmail.com)

[www.salusmundi.it](http://www.salusmundi.it)

+39 3662625476



associazione  
**salusmundi**

### PROGRAMMA MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS M.B.S.R.

" Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a padroneggiare il surf"

JKZ







## + La Prospettiva della Mindfulness

Propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirlle, aiutando a rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness significa **“consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione”**. Il programma MBSR, è un programma scientifico, sviluppato nell’ambito della medicina.

## + A chi è rivolto:

Il Programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l’intensità ed il disagio dell’esperienza umana, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, che possono avere cause improvvise o essere di lunga durata, come **incidenti, malattie, lutti, separazioni, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso** in una condizione di sovra esposizione a molteplici attività. L’iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress e ad una iper-sensibilità con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell’attenzione, dell’alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati. La pratica della consapevolezza promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento automatico.

## + Programma degli incontri:

Il percorso prevede 8 incontri di circa 2 ore ciascuno, a frequenza settimanale. Un giorno intensivo.

**01** Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza

**02** Stretching dolce e movimenti corporei accessibili a tutti

**03** Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza

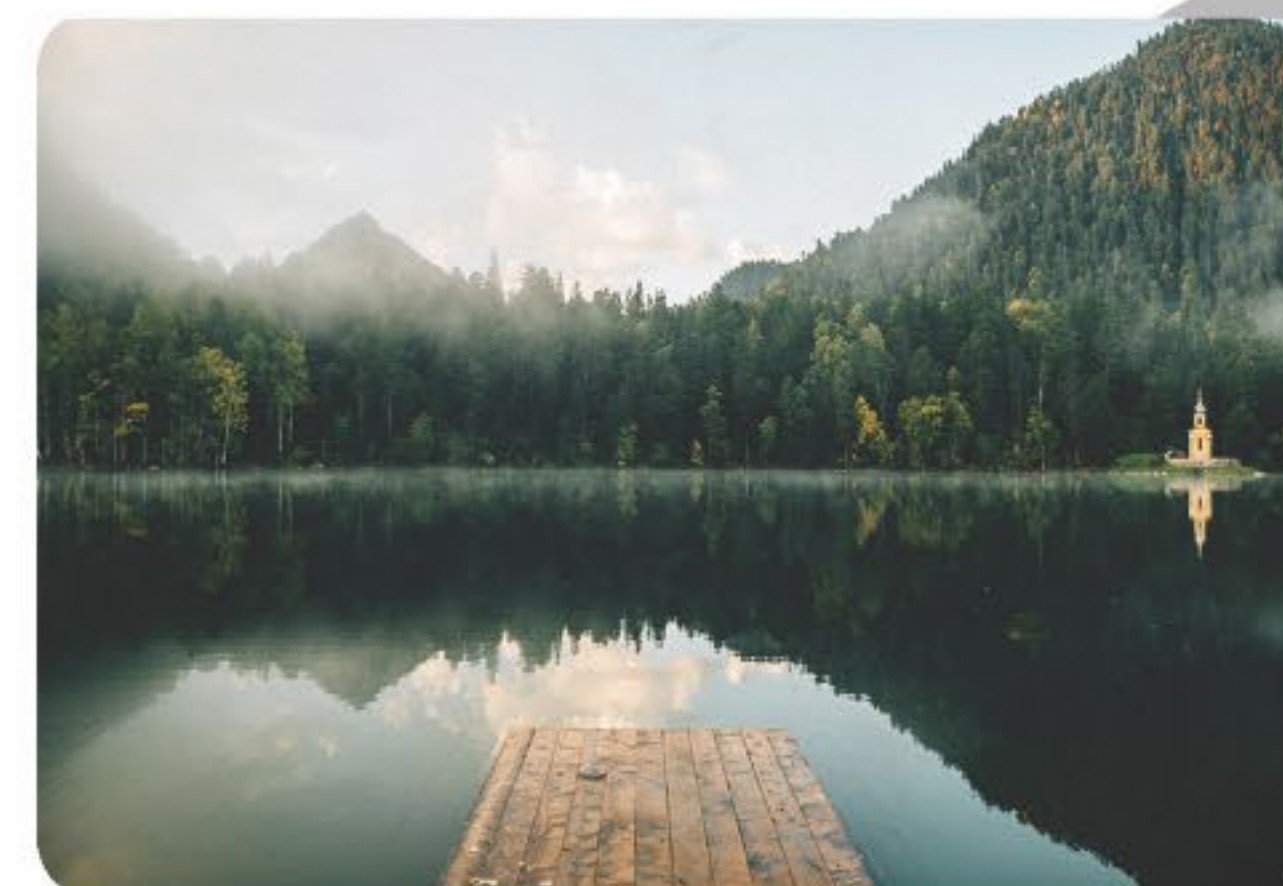
**04** Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

**05** Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto



## + Durante gli incontri si apprenderà 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 (self-care).



## + Benefici

La ricerca scientifica svolta in questi trent’anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica Mindfulness nella salute ed in particolare nelle seguenti patologie: **Dolore Cronico, Malattie Cardiovascolari e Ipertensione, Malattie Croniche e degenerative, Malattie della pelle, Disturbi del sonno, Disturbi dell’alimentazione, Cefalee, Depressione, Disturbi d’ansia e attacchi di panico**. L’esperienza è valida anche per tutti coloro che sono interessati alla propria salute e sono alla ricerca di una migliore qualità della vita.