



CONDUTTRICE

Dott.ssa Gloria Pansoli

Psicologa e Insegnante di Protocolli Terapeutici basati sulla Mindfulness. Svolge la sua libera professione presso lo Studio Medico per il Metabolismo a Scandicci, Koinos Centro sanitario Pistoiese, Studio di dietologia Sinalunga.

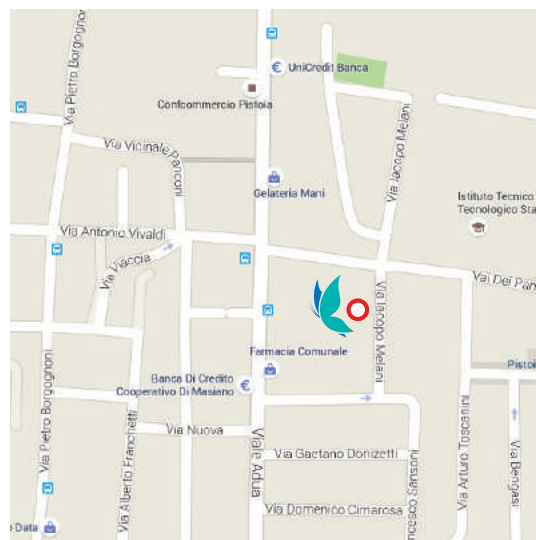
Consegue il titolo di Insegnante di protocolli Mindfulness Based presso l'Istituto Italiano per la Mindfulness.

Segue il percorso formativo per l'insegnamento MBSR del CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Medical School University of Massachusetts, in collaborazione con il centro Motus Mundi.

Si dedica da 3 anni all'insegnamento della Mindfulness, tramite protocolli Mindfulness Based Stress Reduction per adulti e bambini, oltre a seguire una pratica quotidiana costante.



COME ARRIVARE A KOINOS



Per informazioni e iscrizioni:

KOINOS
Centro Sanitario Pistoiese
della Fondazione Filippo Turati Onlus

Via J. Melani, 1 - 51100 Pistoia
Tel. 0573 994553 - Fax 0573 1872149
www.koinos-pistoia.it
info@koinos-pistoia.it

Fondazione Filippo Turati Onlus
Via P. Mascagni, 2 - 51100 Pistoia
Tel. 0573 976143 - Fax 0573 368030
www.fondazioneturati.it



MINDFULNESS
Mindfulness Based Stress
Reduction

La Mindfulness e MBSR

La **prospettiva della mindfulness** propone una nuova modalità per entrare in contatto con le proprie esperienze, promuovendo lo sviluppo di risorse personali al fine di padroneggiare le situazioni difficili della vita. Mindfulness significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione" (Jon Kabat Zinn).

La Mindfulness è stata inserita all'interno di numerose applicazioni cliniche, sia per scopi preventivi che riabilitativi. Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un programma scientifico sviluppato in ambito della medicina comportamentale di Jon Kabat Zinn.

Proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina partecipativa, ad oggi è stato completato da più di 22.000 persone.

Attualmente è al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo.

Il percorso proposto va primariamente nella direzione:

- della gestione (e quando è possibile) riduzione della sofferenza / malessere / disagio, sia che riguardi un ambito psicopatologico, sia che si sviluppi su un piano esistenziale, fisico, emozionale o relazionale dell'individuo.
- della possibilità di generare, nel tempo, nuove prospettive di osservazione e comprensione della propria realtà e, di conseguenza, anche la possibilità di sperimentare diverse e più gradevoli tonalità emotive.

Spesso infatti l'iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente, ci portano ad una dimensione di stress e ad una ipersensibilità 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.

MBSR: MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Benefici:

La ricerca scientifica svolta in questi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica dei protocolli 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

Durante il training 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

PROGRAMMA

Il programma prevede 8 incontri della durata di due ore ciascuno, più una giornata intensiva (9:30-17:30).

Frequenza: settimanale.

Materiale: a tutti i partecipanti verranno consegnate delle tracce audio con le pratiche Mindfulness, inoltre, verranno consegnate alcune schede da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa.

Si consiglia di venire al gruppo con abiti comodi e di portarsi un cuscino, un telo o plaid.

Le **attività** del corso prevedono:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga e stretching dolce con movimenti accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

