

## Ridurre lo stress



Una sera alla settimana VivaMente si apre ad incontri monotematici gratuiti. La serata dedicata a questi incontri è il mercoledì sera; tutte le settimane, ad eccezione dei periodi festivi, dalle ore 21.00 in poi il centro è aperto.

Questa settimana mercoledì 4 febbraio parliamo di **Mindfulness**. Gli incontri sono destinati piccoli gruppi (massimo 6-8 partecipanti ad incontro), non sono collegati tra di loro e spesso le tematiche vengono ripetute più volte nel corso dell'anno.

VivaMente vi presenta il corso di M.B.S.R. - Mindfulness Based Stress Reduction. Si tratta di un programma scientifico, sviluppato oltre 30 anni fa da Jon Kabat-Zinn, professore di medicina presso l'Università del Massachusetts. Il nostro centro propone il corso stagionalmente. Si tratta di **un percorso per la riduzione dello stress** e della sofferenza che ne deriva, basato sulla pratica della consapevolezza.

Mindfulness è consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione.

Questo stato di presenza mentale ha un potere terapeutico e liberatorio che sempre più si pone al centro dell'interesse scientifico nell'ambito della ricerca in psicoterapia, medicina, area educativa.

Il programma del corso che vi presenteremo rappresenta la possibilità di scoprire un modo di essere. Intende aiutare il partecipante a diventare più vividamente cosciente del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita. Durante il corso viene insegnato come diventare più consapevoli delle risorse già disponibili in voi ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute, al proprio benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza psichica e fisica, in modo da cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

In questa serata di presentazione l'istruttrice del corso ve lo presenterà, offrendovi alcuni spunti pratici per comprendere cosa vuol dire praticare la consapevolezza! VivaMente propone ogni settimana un incontro su una tematica diversa

### Informazioni

**Quando:** ogni mercoledì dalle ore 21.00

**Dove:** VivaMente - Centro per il benessere individuale, Via Milazzo 85 Pavia

Pavia, 02/02/2015 (12884)

### Articoli della stessa rubrica

- » [I linguaggi della storia: Il formaggio e i vermi](#)
- » [Al Borromeo l'omaggio a Beethoven](#)
- » [Giornata della memoria. Il cielo cade](#)
- » [Il Sentiero dei Piccoli - Open Day](#)
- » [Gran Consiglio \(Mussolini\)](#)
- » [Christian Meyer Show](#)
- » [La Storia organaria di Pavia](#)
- » [Corpi in gioco](#)
- » [Postazione 23](#)
- » [Guglielmo Tell](#)
- » [Libri al Fraccaro](#)
- » [Il "Duchetto" di Pavia](#)
- » [Biodiversità degli animali](#)
- » [La cospirazione dei tarli](#)
- » [Il sogno di Peter Pan](#)
- » [Le signorine](#)
- » [Grease](#)
- » [Concerto di Natale - Merry Christmas in Jazz & Gospel](#)
- » [Petit Cabaret 1924](#)
- » [Festival di Natale - ¡Cantemos!](#)

[Vedi archivio](#)

### Altri articoli attinenti

- » [14^ Scarpadoro - via alle iscrizioni!](#)
- » [La Giornata Mondiale del Diabete](#)
- » [I transgender nello sport tra mito e realtà](#)
- » [Al Collegio Borromeo si esplora l'universo degli autismi](#)
- » [Ticino EcoMarathon](#)
- » [Gioca d'anticipo!](#)
- » [Scarpadoro di Capodanno](#)
- » [L'Università diventa una palestra](#)
- » [I pro e i contro del VAR](#)
- » [Scarpadoro - si aprono ufficialmente le iscrizioni!](#)
- » [5^ Scarpadoro di Babbo Natale](#)
- » [In forma...con pochi accorgimenti](#)
- » [Festival del Sorriso](#)
- » [Ticino Ecomarathon](#)
- » [Marathon Vigevano Pavia](#)