Luogo del corso:
Studio Polarity-HSP e Online
Via Monte Brè 9
6900 Lugano

Tel. 076 584 84 50
E.mail: studiopolarityhsp@gmail.com
WEB: https://www.emr.ch/therapeut/eva-lena.fehlmann/

"Nessuna arte è superiore a quella del ricordo di sé."
Robert Burton

Studio Polarity-HSP & Mindfulness

In collaborazione con l'Associazione Persone Altamente Sensibili (PAS) Svizzera

MBSR *Mindfulness* ~ *tecnica della consapevolezza* per *Persone Altamente Sensibili*

Insegnante:
Eva-Lena Fehlmann BSc (Hon)(Open)in psicologia - Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Insegnante in formazione di Mindful Self-Compassion Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità - Operatrice per PAS
www.studiopolarityhsp.ch

La Mindfulness è una pratica meditativa la cui essenza è prestare attenzione al momento presente e all'esperienza in uno stato di autenticità e consapevolezza non reattiva. Questa pratica deriva dagli insegnamenti del buddismo, ma negli anni 70 è stato rielaborato da un medico statunitense, Jon Kabat-Zinn, e ora viene utilizzato come modello in cliniche, discipline mediche, psicoterapeutiche, scuole, lavori ed altri. È un'educazione mentale che ci insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova e può essere integrata nella vita quotidiana da persone di qualsiasi età, professione o condizione, ma soprattutto le persone altamente sensibili possono approfittano del programma MBSR.

Le PAS di costituzione hanno un sistema nervoso fortemente accentuato, e reagiscono al loro ambiente, sia si negativo che positivo, in maniera assai intensa e profonda. La loro capacità di notare dettagli subdoli nell'ambiente e di percepire un elevata quantità di stimoli dall'ambiente circostante, sia si consciamente che non, logora costantemente sul loro sistema nervoso influenzando direttamente la mente e i propri pensieri.

Il programma MBSR, come dimostra il mondo scientifico degli ultimi trent'anni, si è dimostrato di ridurre lo stress oltre d'essere efficacie nel trattamento dei disturbi di: ansia, attacchi di panico, stati depressivi ed insonnia, Un'altra ampia opera di ricerche, dimostra che la Mindfulness ha degli effetti benefici sull'organismo e sulla mente; rimodella la mente, crea compassione verso sé stessi ed altri, svela nuove consapevolezze, e promuove la salute a livello fisico, psichico, mentale e spirituale.

Nella pratica di Mindfulness, poniamo intenzionalmente l'attenzione al mondo interiore; osservando sensazioni, emozioni, pensieri e respiro, così come sono nel momento presente, senza dare un giudizio. Diventiamo così più consapevoli del momento presente ed impariamo ad avere cura verso noi stessi, accettando forze e debolezze con maggiore saggezza. Come dice Rolf Sellin, per gestire l'alta sensibilità, bisogna sviluppare una postura psichica di accettazione. (2012).

"Quando dite di "si" a ciò che è, allora vi allineate al potere e all'intelligenza della Vita stessa."

E. Tolle

Il Programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), comprende 8 sessioni, **1 volta alla settimana** di 2 ore, più una **giornata** di 4 ore (3 ore online). Oltre a ciò, ci sono delle pratiche da fare a casa, ca 45/60 minuti al giorno. Non è richiesta alcuna esperienza precedente di Mindfulness per frequentare il corso. Per garantire la sicurezza viene richiesto ai partecipanti di fornire informazioni di base al momento della registrazione al programma.

Costo programma MBSR:

Fr. 500.--/studenti 400.--.

Membri High Sensitive Persons (HSP) Svizzera Fr. 400.--/Studenti Fr. 300.—.

Incluso documentazione completa con audio.

Condizioni: Acconto Fr. 100.-- dopo iscrizione. Il restante inizio corso, oppure; metà inizio corso, metà alla 5 sessione. Le modalità di versamento saranno specificate al momento della richiesta di iscrizione.

Per Informazioni e Iscrizione: nome, indirizzo completo, e telefono a: **studiopolarityhsp.ch@gmail.com**