



Mindfulness

Programma: Riduzione dello Stress (MBSR) per Tutti: Persone Altamente Sensibili e Non Solo



~ **tecnica della consapevolezza in presenza & online**

Studio Polarity-HSP è l'Associazione High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

La Mindfulness è una pratica meditativa che consiste nel prestare attenzione al momento presente e all'esperienza con autenticità e consapevolezza non reattiva. Originata dagli insegnamenti buddisti, è stata rielaborata negli anni '70 dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn. Oggi viene utilizzata in cliniche, discipline mediche e psicoterapeutiche, scuole, ambienti di lavoro e altri campi. È una forma di educazione mentale che insegna a vivere il mondo in modo completamente nuovo e può essere integrata nella vita quotidiana da persone di qualsiasi età, professione o condizione.

Le Persone Altamente Sensibili (PAS) hanno un sistema nervoso particolarmente reattivo, che le porta a rispondere agli stimoli ambientali, sia negativi che positivi, in modo molto intenso e profondo. La loro capacità di notare anche i dettagli più sottili e di percepire un'ampia gamma di stimoli può logorare il sistema nervoso, influenzando direttamente la mente. Per maggiori informazioni sulle PAS o per scoprire se sei una Persona Altamente Sensibile, visita il sito: www.hsp-pas.ch.

Il programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), come dimostrato da ricerche scientifiche negli ultimi trent'anni, è efficace nel ridurre lo stress e nel trattamento di disturbi come ansia, attacchi di panico, depressione e insonnia. Numerosi studi dimostrano che la Mindfulness ha effetti benefici sull'organismo e sulla mente: rimodella il cervello, promuove la compassione verso se stessi e gli altri, svela nuove consapevolezze e favorisce la salute fisica, psichica, mentale e spirituale.

Il programma MBSR comprende una serie di attività volte a sviluppare la consapevolezza e ridurre lo stress attraverso la pratica della Mindfulness. Queste attività includono meditazioni guidate per sviluppare la consapevolezza del respiro e del corpo, esercizi di consapevolezza per portare l'attenzione al momento presente, discussioni di gruppo per condividere e riflettere sulle esperienze personali, lezioni teoriche sui principi della Mindfulness e sugli effetti dello stress, e pratiche a casa per integrare la Mindfulness nella vita quotidiana. L'obiettivo del programma è che i partecipanti sperimentino direttamente i benefici della Mindfulness, riducendo lo stress e migliorando il loro benessere generale. MBSR favorisce la costruzione di risorse emotive e la resilienza, aiutando le persone a gestire le difficoltà della vita con maggiore equilibrio e consapevolezza.

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

E. Tolle



Mindfulness

Programma: Riduzione dello Stress (MBSR) per Tutti: Persone Altamente Sensibili e Non Solo

~ tecnica della consapevolezza in presenza & online

Studio Polarity-HSP è l'Associazione High Sensitive Persons (HSP) Switzerland



Quando poniamo intenzionalmente l'attenzione al nostro mondo interiore, osservando sensazioni, emozioni e pensieri, così come sono nel momento senza dare un giudizio, diventiamo più consapevoli del momento presente ed impariamo ad avere cura verso noi stessi, accettando le nostre forze e debolezze con maggiore saggezza.

Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) comprende 8 sessioni settimanali di 2 ore ciascuna, più una giornata di pratica intensiva di 4 ore. Sono previste pratiche a casa di circa 45/60 minuti al giorno, essenziali per trarre il massimo beneficio. Tuttavia, per chi non riesce a dedicare tutto questo tempo, anche piccoli passi possono essere efficaci per approcciarsi al percorso.

Prerequisiti: nessuno, ma sarà richiesto un colloquio individuale prima dell'iscrizione.

Inizio corso: martedì 3 settembre ore 19:00-21:00, e proseguirà per i successivi 7 martedì, finendo il 22 ottobre. La giornata di 4 ore si terrà sabato 12.10.24 dalle ore 14:00 alle ore 18:00.

Luogo: Scoprirsi - Via Sant'Abbondio 35 - 6925 Gentilino - Lugano - www.scoprirsi.com

Il corso partirà solo con un minimo di 6 iscritti. È gradita la pronta iscrizione per riuscire a confermare la prenotazione della sala. Grazie per la vostra collaborazione e comprensione.

Costo del programma intero MBSR:

CHF 500.- / Studenti 400.-

Membri Associazione High Sensitive Persons (HSP) Svizzera
CHF 400.- / Studenti CHF 300.-

Il prezzo include documentazione completa e audio.

Condizioni di pagamento: CHF 100.- all'iscrizione. Il restante ad inizio corso, oppure metà inizio corso e metà alla 5 sessione. Informazioni e iscrizione: studiopolarityhsp.ch@gmail.com

Condotta da:

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open) Laurea in psicologia scientifica - Insegnante formato di Mindful Self-Compassion per adulti e adolescenti - Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità - Somatic Experiencing® Practitioner - Operatrice per PAS - Certificato FSEA Animare corsi per adulti.

**Iscrizione
entro il
5 agosto
2024**



"Le nuove possibilità sono contenute all'interno del momento presente: occorre solo scoprirle e alimentarle perché possano svilupparsi."

(J. Kabat Zinn, 2013)

