



# Mindfulness

## Programma: Riduzione dello Stress (MBSR) per Persone Altamente Sensibili

– tecnica della consapevolezza in presenza

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.

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 efficace 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. Sulle PAS per ora c'è poca ricerca ma la maggior parte degli esperti PAS, come la dott.ssa Elaine Aron stessa, consigliano le PAS di meditare.

“Nessuna arte è superiore a quella del ricordo di sé.”

Robert Burton





# Mindfulness

## Programma: Riduzione dello Stress (MBSR) per Persone Altamente Sensibili

– tecnica della consapevolezza in presenza

Ponendo intenzionalmente l'attenzione al nostro mondo interiore; osservando sensazioni, emozioni, pensieri e respiro, 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. Come dice Rolf Sellin, per gestire l'alta sensibilità, bisogna sviluppare una postura psichica di accettazione. (2012).

Il Programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), comprende 8 sessioni, 1 volta alla settimana di 2 ore più una giornata di 4 ore. Oltre a ciò, ci sono delle pratiche da fare a casa di ca 45/60 minuti al giorno. Non è richiesta alcuna esperienza precedente di Mindfulness o di meditazione per frequentare il corso ma un colloquio individuale è richiesto prima dell'iscrizione.

Inizio corso: martedì 9.01.24 ore 19:00-21:00, in presenza, Lugano e proseguirà per i successivi 7 martedì eccetto martedì 13 febbraio, finendo il 8.03.24. La giornata di 4 ore si terrà sabato il 24.02.24 dalle ore 14:00-18:00.

Questo corso si svolge in gruppo piccolo (massimo 6 partecipanti),

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

E. Tolle

Costo del programma intero MBSR:

Fr. 500.--/Studenti 400.--

Membri Associazione High Sensitive Persons (HSP) Svizzera

Fr. 400.--/Studenti Fr. 300.—

Il prezzo include documentazione completa e audio.

Condizioni di pagamento: Fr. 100.—all'iscrizione. Il restante inizio corso, oppure; metà inizio corso e metà alla 5 sessione.

Informazioni e iscrizione: [studiopolarityhsp.ch@gmail.com](mailto:studiopolarityhsp.ch@gmail.com)

Condotto da:

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open)

Laurea in psicologia scientifica – Insegnante

formato di Mindful Self-Compassion -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.

[www.studiopolarityhsp.ch](http://www.studiopolarityhsp.ch)

