

**Luogo del corso:**

c/o Studio Mosaico di Johanna Hupfer,  
fisioterapista ed insegnante Feldenkrais®.

Sala grande che rispetta le distanze, partecipazione in  
presenza solo con un certificato Covid

Via Monte Brè 9

6900 Lugano

Tel. 076 584 84 50

E.mail: studiopolarityhsp@gmail.com

WEB: www.studiopolarityhsp.ch



*“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 in presenza e online**

**Insegnante:**

Eva-Lena Fehlmann BSc. (Hon)(Open)in psicologia - Master in Mindfulness per programmi MBSR & MBCT - Insegnante formata in Mindful Self-Compassion Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità – Somatic Experiencing® Practitioner - Operatrice per PAS

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 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 consapevolezza, 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. Oltre a ciò, ci sono delle pratiche da fare a casa, ca 45/60 minuti al giorno. Un colloquio individuale è richiesto prima dell'iscrizione.

**Programma MBSR in presenza e online:  
ha inizio con un minimo di 6 iscritti.**

**Costo programma 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. Le modalità di versamento saranno specificati al momento della richiesta di iscrizione.

Per Informazioni e Iscrizione: nome, indirizzo completo, e telefono a:  
[studiopolarityhsp.ch@gmail.com](mailto:studiopolarityhsp.ch@gmail.com) oppure [hsp.pas.ch@gmail.com](mailto:hsp.pas.ch@gmail.com)