

CORSO BASE MINDFULNESS

“Il Presente Come Cura”

Programma teorico - pratico sulla gestione di ansia, stress, depressione, attacchi di panico, disturbo ossessivo - compulsivo e disturbi del comportamento alimentare con l'ausilio del protocollo MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e della terapia Cognitivo - Comportamentale.

SIGNIFICATO DELLA MINDFULNESS

Con il termine Mindfulness si intende una modalità di approccio al materiale mentale fondato sullo sviluppo del porre l'attenzione sull'esperienza immediata con un atteggiamento di apertura ed accettazione favorendo così un maggior riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente. La Mindfulness la cui traduzione dalla lingua Pali significa “consapevolezza piena” o “chiara visione” si avvale della meditazione Vipassana che si riferisce ad un tipo di visione speciale ovvero l'osservazione della realtà all'interno di noi stessi che si raggiunge scegliendo il respiro e le sensazioni fisiche come oggetto di attenzione.

FINALITA' DEL CORSO

Verranno analizzate ed affrontate le dinamiche che conducono alla sofferenza mentale ed il conseguente rapporto con la medesima. Inoltre il programma si prefigge di offrire ai partecipanti un'opportunità per scoprire una metodologia di percezione di Sè basata su di una modalità differente dall'essere presenti nella vita e con la possibilità di sperimentare un'esplorazione del proprio territorio interiore volto ad una comprensione di Sè ampia, aperta e libera.

PROGRAMMA DEL CORSO

Inizio: Ottobre 2015

Durata: Otto incontri settimanali della durata di circa 2 ore

Conduttore: Dott. Sandro Porcellana

Tutor: Dott.ssa Cristina Rossetto

Sede: Centro Clinico D.A.S.

Costo: € 300.00 comprensivo del materiale didattico.

Per info e iscrizioni:

Via G. Tomaso Invrea 20/2 - 16129 Genova

tel. 010.5956341 - 3496004119

dascentroclinico@libero.it - www.centroclinicodas.it