

Incontri di Mindfulness

Conduttori :

dott.ssa **Monica Bilello**

dott.ssa **Maria Concetta**

Convertino

Orari: Venerdì

Ore 13:15-14:45

Ore 18:00-19:30

Un sabato al mese

Costi:

35 euro singolo incontro

200 ciclo di 7 incontri



*Si consiglia
abbigliamento comodo*

Centro di Psicologia Integrata per il Benessere



Via Baldo degli Ubaldi, 210

00167 Roma

0690209760 3471800303



*Per informazioni e
prenotazioni inviare
una mail a*

segreteria@cepib.it

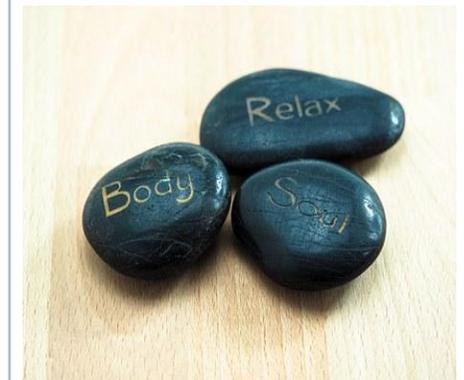
*Con il proprio recapito
telefonico*

*Verranno inviati tutti i
dettagli e le istruzioni
per partecipare.*



Centro di Psicologia Integrata per il Benessere

Mindfulness Ginnastica per la mente



*Coltivare la
consapevolezza
della mente e del corpo
nel qui ed ora*



Praticare la mindfulness

La nostra mente, per sua natura, è costantemente impegnata in ragionamenti, valutazioni, ricordi, progetti: un flusso continuo di parole immagini, emozioni.

Spesso può capitare che impegnati da questi stati mentali ci allontaniamo dalla realtà estrema e da ciò che accade nel presente vivendo stati di tensione, ansia, affaticamento. Questa è la naturale tendenza della mente a vagare.

Nei momenti caratterizzati da maggiore stress e preoccupazioni, tale tendenza della mente può diventare talmente faticosa da creare un rumore di fondo, un rimuginio, che ci disturba e ci disorienta sottraendoci energie vitali. Tutto ciò ostacola il contatto con noi stessi e con gli altri. Diventa allora frequente entrare in una stanza

senza sapere cosa ci eravamo andati a fare, o perdere qualche oggetto e cercarlo mentre lo abbiamo in mano, o ancora faticiamo a mantenere l'attenzione su una conversazione ritrovandoci catturati da giudizi, valutazioni e reazioni impulsive che ci allontanano dall'esperienza presente alimentando le sensazioni di frustrazione e disagio.

La **mindfulness** è la pratica riferita al coltivare la consapevolezza senza giudizio nella vita quotidiana. La pratica della mindfulness e del protocollo MBSR è stata ampiamente utilizzata sia in campo medico (stress cronico, psoriasi, dolore cronico) che nel trattamento di disturbi psicologici tra cui ansia, depressione, disturbo borderline di personalità, dolore cronico, disturbi psicosomatici, disturbi ossessivo-compulsivo, abuso di sostanze. La pratica della **mindfulness** può essere applicata in diverse situazioni della vita quotidiana.

Domande e risposte

Che cos è la mindfulness?

È una pratica meditativa su cui si è concentrata negli ultimi decenni la ricerca nell'ambito delle neuroscienze con risultati empirici che sostengono l'efficacia di tale pratica per l'aumento del benessere e la promozione della salute.

A chi è consigliata?

A tutti coloro che vivono stati di Ansia, Stress, Disturbi del sonno, Alterazioni dell'umore, Dolore cronico.

Con quale modalità e frequenza?

La pratica può essere applicata individualmente o in piccolo gruppi. Gli incontri hanno cadenza settimanale con una durata di 1,30h.

Cosa prevede il percorso?

Il percorso prevede l'apprendimento di alcune pratiche base da poter utilizzare fin da subito autonomamente.