



MINDFULNESS al Monte Verità
Dal 6 settembre al 25 ottobre 2022
Ogni martedì alle 18.30 – Sala Gioia
+ domenica 9 ottobre - giornata intensiva

Valeria Mori, istruttrice MBSR, propone un corso di Mindfulness presso la Fondazione Monte Verità di Ascona. Il protocollo **MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction** (riduzione dello stress/sofferenza basato sulla consapevolezza) è stato il primo programma basato sulla mindfulness a essere sviluppato a partire dal 1979 nell'ambito della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A.).

Il programma è rivolto a chi desidera iniziare un percorso di meditazione di consapevolezza in generale e in particolare a chi vuole affrontare le problematiche legate allo stress e alla sofferenza, sia fisica che psicologica.

La ricerca scientifica sugli effetti positivi dell'MBSR è ormai molto vasta e solida, motivo per cui esso è considerato come intervento validato dalla scienza ed è stato adottato nelle linee guida dei sistemi sanitari di molte nazioni occidentali.

Incontri di orientamento :

Lunedì 22 agosto - ore 18.30
Martedì 30 agosto – ore 18.30
Sala Gioia – Monte Verità
→ Iscrizione obbligatoria presso : valeria.a.spring@gmail.com

Per informazioni : Valeria Mori – 079 797 10 02