



Mindfulness al Monte Verità

Dal 6 febbraio al 26 marzo 2024

Ogni martedì dalle 18.30 alle 21.00 + domenica 17 marzo - giornata intensiva

Incontro di orientamento : martedì 30 gennaio ore 18.00 (iscrizione obbligatoria)

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 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 del protocollo 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.

→ **Iscrizioni e informazioni** : valeria.a.spring@gmail.com - 079 797 10 02

Fondazione Monte Verità - Strada Collina 84 - 6612 Ascona

*rimborsato da Casse Malati