



Mindfulness al Monte Verità

Sessione autunnale – dal 10 settembre 2024

Valeria Mori, Istruttrice di Mindfulness, propone il percorso MBSR di 8 settimane
presso la Fondazione Monte Verità di Ascona

Il protocollo MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction* (riduzione dello stress basato sulla pratica della 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*