



# Mindfulness al Monte Verità

febbraio-marzo 2025

**Valeria Mori, Istruttrice di Mindfulness, propone il percorso di meditazione di consapevolezza MBSR di 8 settimane**

**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](mailto:valeria.a.spring@gmail.com) - 079 797 10 02**

**Fondazione Monte Verità - Strada Collina 84 - 6612 Ascona**

**\*rimborsato da Casse Malati**

 **MindfulnessSwiss**  
Association MBSR Suisse  
Membre régulier