

Per chi?

Il percorso è adatto in condizioni di:

- **Stress acuto o prolungato**, nei diversi contesti: lavoro, sport, scuola, famiglia, relazioni (es. separazioni, lutti).
- **Sintomi fisici persistenti**: dolori cronici e problematiche psicosomatiche, non come alternativa, ma come essenziale complemento ad altre forme di terapia medica e/o psicologica.
- **Disagi psicologici** anche lievi: ansia, panico, irrequietezza, stanchezza cronica, disturbi del sonno.
- **Prevenzione e benessere**: coltivare e consolidare il proprio equilibrio attraverso la pratica della consapevolezza.

Il percorso è indicato inoltre a tutte le figure professionali che operano in una relazione di aiuto e di salute (medici, psicologi, infermieri, volontari), in ambito educativo (educatori, insegnanti) o in contesto aziendale (manager, risorse umane) per meglio affrontare il carico emotivo e coltivare empatia ed equilibrio.

Programma

- 8 INCONTRI DI GRUPPO (CIRCA 10 PERSONE)
- A CADENZA SETTIMANALE DELLA DURATA DI 2 ORE
- 1 GIORNATA INTENSIVA DI 7 ORE.

Vengono inoltre proposte delle pratiche da svolgere individualmente tra un incontro e l'altro finalizzate a risvegliare la consapevolezza corporea, emotiva, cognitiva e relazionale.

COSTO TOTALE DEL CORSO.
COMPRESIVO DI MATERIALE DIDATTICO. € 290.

Altre iniziative

PER CONTINUARE A PRATICARE

- **Incontri serali di gruppo**
Il primo lunedì del mese a partire da gennaio 2020, ore 20.30-22.
Condotti da Benedetta Vicino presso il Centro di Psicologia Clinica di Via Alba 14, CN.

- **Giornata intensiva**
Domenica 15 Marzo 2020, ore 9-16.
Condotta da Simona Ingaramo, Arianna Piacenza e Benedetta Vicino.

Le iniziative sono rivolte a chi ha già partecipato a un percorso di gruppo ed è necessaria l'iscrizione. Per info e iscrizioni contattare info@centropsicologiacuneo.it o 3477202831

*Proprio in questo momento,
in qualsiasi condizione o situazione tu ti trovi,
hai dentro di te tutte le risorse
di cui hai bisogno per crescere, guarire e lavorare
sullo stress, sul dolore, la malattia
e le sfide che affronti nella vita di tutti i giorni.*

Jon Kabat-Zinn



CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E PSICOTERAPIA CUNEO
Via Alba 14, Cuneo
tel. 327.5767347
info@centropsicologiacuneo.it
www.centropsicologiacuneo.it



CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E PSICOTERAPIA CUNEO

Prospettiva MINDFULNESS

Percorso
esperienziale
di gruppo



Primavera 2020

CUNEO

In collaborazione con:



Studio Emovere

MINDFULNESS

Percorso esperienziale di gruppo

Mindfulness significa consapevolezza e presenza mentale, ossia la capacità di prestare attenzione a ciò che accade, nel qui e ora. Si tratta di uno stato mentale che ci permette di entrare in contatto profondo con noi stessi e prendere coscienza dei nostri pensieri, delle nostre emozioni, delle nostre sensazioni fisiche in modo accogliente e non giudicante.

La sofferenza emotiva, le preoccupazioni e le ansie ci accompagnano nella vita di tutti i giorni. A volte derivano da eventi come malattia, morte, dolore fisico, ma spesso anche dal lavoro, da tensioni famigliari, incomprensioni ed inquietudini. Generano affanno, stress, malesseri fisici, sensazione di correre dietro alle cose, irritabilità e difficoltà nei rapporti con le persone che più amiamo.

Guardando a noi stessi e agli eventi con uno sguardo mindful diventiamo consapevoli dei nostri meccanismi di reazione automatici e disfunzionali, imparando a gestirli in modo più efficace.

Questo ci aiuta a far emergere un rapporto più sereno con noi stessi e a gioire maggiormente del momento presente.

Obiettivo

L'obiettivo del percorso è allenare attenzione e consapevolezza non giudicante come strumenti per coltivare l'equilibrio psico-fisico, prendersi cura della propria salute e contrastare lo stress. Esattamente come un atleta allena il proprio corpo, è possibile allenare la mente ad essere meno reattiva e più stabile, a "sciogliere" quelle contratture mentali che ci rendono compressi e affaticati.

Il modello unisce la saggezza e l'autorevolezza proveniente dalla meditazione vipassana (dottrina buddista) con la moderna ricerca scientifica psicologica e neurofisiologica. La sua pratica ha ottenuto numerose validazioni scientifiche e nasce nel contesto della medicina che integra mente e corpo (Università del Massachusetts, prof. Jon Kabat-Zinn e collaboratori).

Gli incontri saranno guidati da Benedetta Vicino, psicologa e psicoterapeuta, insegnante di Mindfulness.

Dove

Centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia,
Via Alba 14, Cuneo

Quando

1. MARTEDI 3 MARZO, ore 20.30 – 22.30
2. MARTEDI 10 MARZO, ore 20.30 – 22.30
3. MARTEDI 17 MARZO, ore 20.30 – 22.30
4. MARTEDI 24 MARZO, ore 20.30 – 22.30
5. MARTEDI 31 MARZO, ore 20.30 – 22.30
6. MARTEDI 7 APRILE, ore 20.30 – 22.30
7. SABATO 18 APRILE, ore 9-16 | ~~18 APRILE~~
8. MARTEDI 21 APRILE, ore 20.30 – 22.30
9. MARTEDI 28 APRILE, ore 20.30 – 22.30

È prevista una serata informativa libera e gratuita, propedeutica al corso, Martedì 18 febbraio, ore 20.30 presso il Centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia di Cuneo (Via Alba 14). Per accedere al percorso è necessario prendere parte all'incontro di presentazione oppure fissare un appuntamento con il conduttore.

Informazioni e iscrizioni

INFO @ CENTROPsicologiacuneo.IT
347 720 2831