

## 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.**

COMPENSIVO DI MATERIALE DIDATTICO: € 290.

*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*

CORSO SOLARO, 4 CUNEO  
347 720 2831  
STUDIOEMOVERE.IT



**Studio Emovere**

PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA

STUDIOEMOVERE.IT

# Prospettiva MINDFULNESS

## Percorso esperienziale di gruppo



## Autunno 2022

CUNEO



**Studio Emovere**

PSICOLOGIA NEUROPSICOLOGIA PSICOTERAPIA

# 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 familiari, 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 secondo le linee guida internazionali.**

### Dove

Studio Emove  
Cuneo, Corso Solaro, 4

### Quando

1. GIOVEDÌ 13 OTTOBRE, ore 19:15 – 21:15
2. GIOVEDÌ 20 OTTOBRE, ore 19:15 – 21:15
3. GIOVEDÌ 27 OTTOBRE, ore 19:15 – 21:15
4. GIOVEDÌ 3 NOVEMBRE, ore 19:15 – 21:15
5. GIOVEDÌ 10 NOVEMBRE, ore 19:15 – 21:15
6. GIOVEDÌ 17 NOVEMBRE, ore 19:15 – 21:15
7. GIOVEDÌ 24 NOVEMBRE, ore 19:15 – 21:15
8. GIOVEDÌ 1 DICEMBRE, ore 19:15 – 21:15
- + SABATO 19 NOVEMBRE, ore 9 – 16 | **GIORNATA INTENSIVA**

E' prevista una **serata informativa libera e gratuita** giovedì 29 settembre, ore 19:15 (l'iscrizione è obbligatoria).

Per accedere al percorso è necessario prendere parte all'incontro di presentazione oppure fissare un appuntamento con il conduttore.

### Informazioni e iscrizioni

mindfulness.studio.emovere@gmail.com  
347 720 2831

STUDIOEMOVRE.IT