



Mindfulness Ticino

Corso MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Per operatrici socio sanitarie

9 incontri - a Bellinzona

Da settembre 2024

Serata informativa online

23 maggio 17:30 - 18:30

Info e iscrizioni nel sito



Sandra Cortesi

www.mindfulness Ticino.com



Un approccio consapevole al nostro vivere

Pratiche mindfulness: per volerci bene, semplicemente!

La prospettiva della mindfulness ci porta in contatto intimo con le nostre condizioni interiori, invitandoci a coltivare una consapevolezza meta-cognitiva del momento presente e senza giudizio. Inquadrate nel contesto della medicina partecipativa mente-corpo, le pratiche mindfulness sia formali che informali, permettono **ai bambini come agli adulti** una migliore elaborazione e integrazione di pensieri, sensazioni corporee e stimoli sensoriali (Brown 2023). e sono alla base di cambiamenti neuroplastici nella struttura cerebrale di coloro che praticano (Tang 2015).

La Mindfulness promuove specifici ed identificabili processi psicologici quali migliore performance cognitive nei processi relazionali, maggiore capacità di problem solving, regolazione emozionale, ... **I benefici** sono evidenziati dalla ricerca scientifica anche **sul piano fisico**, e **nella dimensione emotiva**.

Gli incontri includono:

- Pratiche guidate di meditazione
- Pratiche di Yoga, con movimenti accessibili a tutti
- Esercizi volti a promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Materiale di supporto audio e cartaceo per la pratica personale quotidiana

Corsi rimborsati dalle casse malati - Richiesta punti elog in corso



Mindfulness Ticino
www.mindfulnesssticino.com

Sandra Cortesi, pedagoga e istruttrice mindfulness
mindfulnesssticino@gmail.com