

IL PROTOCOLLO MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS HA ORMAI UNA TRENTENNALE ESPERIENZA. NASCE DAL LAVORO DI JON KABAT-ZINN ALLA FACOLTÀ DI MEDICINA DEL MASSACHUSETTS. LA SUA RICERCA È ORIENTATA PRINCIPALMENTE ALLE INTERAZIONI MENTE - CORPO. PER QUESTA RAGIONE SONO MOLTI I DISTURBI FISICI, PSICHICI E PSICOSOMATICI CHE BENEFICIANO DI QUESTO PROGRAMMA.



dott.ssa **NICOLETTA CINOTTI** - *psicoterapeuta*

Mi occupo da più di vent'anni di **psicoterapia corporea** e di **analisi bioenergetica**. In questo percorso ho approfondito in modo particolare il ruolo della regolazione delle emozioni sia in relazione al benessere psico-fisico che rispetto alla qualità delle nostre relazioni. Quotidianamente mi accorgo che curare e curarsi, esperienza primaria della nostra vita, è la base per costruire relazioni sane e una sana relazione con se stessi. **Curarsi è un modo per riattivare il nostro processo di crescita** e ristabilire la fiducia di base verso di noi e verso gli altri.

INFO & ISCRIZIONI

Il corso è organizzato su incontri settimanali, per otto settimane, più una giornata intensiva domenica 23 novembre. Primo incontro orientativo gratuito.

CALENDARIO INIZIO CORSI

Chiavari - 30 settembre 2014 ore 20

Genova - 2 ottobre 2014 ore 20:45

Genova - 23 aprile 2015

COSTO TOTALE € 359

**Fattura sanitaria detraibile
e materiale didattico incluso**



CENTRO STUDI DI
NICOLETTA CINOTTI

Genova - Via Innocenzo Frugoni 15/2

Chiavari - Via Martiri della Liberazione 67/1

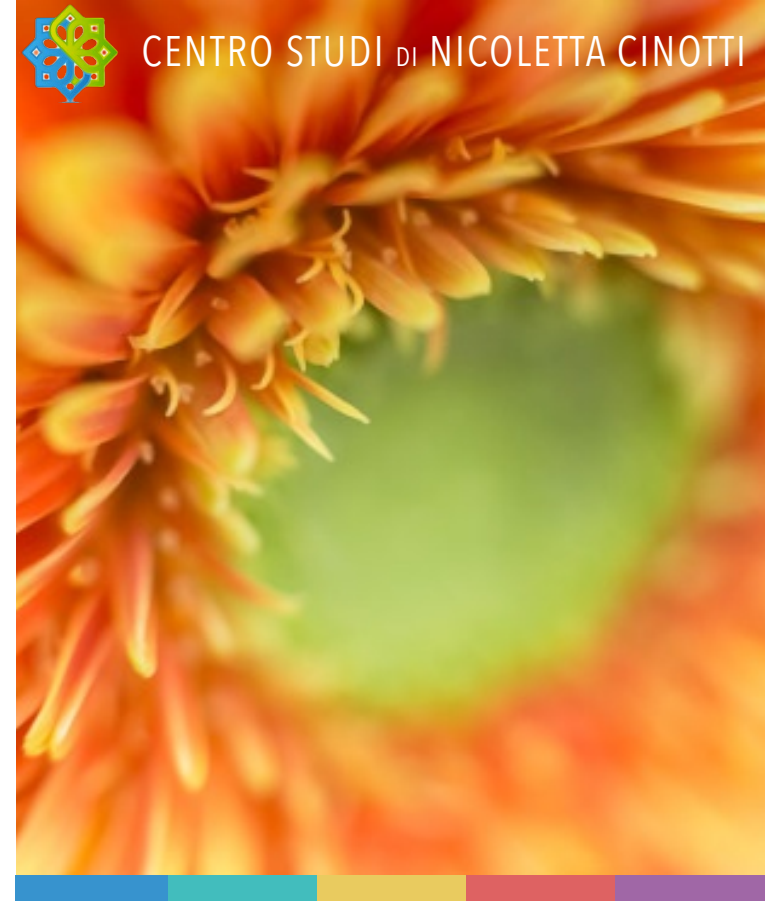
TELEFONO +39 348 2294869

EMAIL nicoletta.cinotti@gmail.com

WEB www.nicolettacinotti.net



CENTRO STUDI DI NICOLETTA CINOTTI



PROTOCOLLO MINDFULNESS MBSR

CORSO PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS

MINDFULNESS
SIGNIFICA
CONSAPEVOLEZZA
INTENZIONALE,
MOMENTO PER
MOMENTO, SENZA
GIUDICARE: IL CORSO
MBSR È UN MODO
NATURALE PER CURARSI.



L'acronimo MBSR può essere tradotto come
***metodo per la riduzione dello stress
basato sulla consapevolezza.***

Nasce come **programma di otto settimane**
e segue un protocollo attentamente strutturato
per permettere di **acquisire la padronanza
degli strumenti proposti** e la capacità, al
termine del corso, di portarli avanti
autonomamente. L'intenzione del programma è
quella di aumentare la consapevolezza di se
stessi nella propria vita quotidiana in modo da
**riconoscere i propri segnali di stress e
affrontarli in modo diverso dal solito.**

Le otto settimane saranno un percorso
progressivo per imparare a utilizzare una risorsa
che abbiamo a disposizione ma che troppo
spesso dimentichiamo: la **consapevolezza
rispetto ai nostri processi mentali, emotivi
e fisici**, mediata dal lavoro corporeo e
dall'attenzione al respiro (mindfulness).

Il **lavoro a casa**, che sarà richiesto come parte
integrante del corso, aiuterà a consolidare
progressivamente i nuovi strumenti proposti.

Questo protocollo è stato utilizzato per
un'ampia varietà di situazioni di disagio fisico e
psichico: **dolori cronici, malattie
cardiovascolari, malattie polmonari,
ipertensione, cefalea, disturbi del
sonno, disturbi digestivi, malattie della
pelle** e si è rivelato estremamente utili per
affrontare meglio **patologie complesse
come il cancro o malattie degenerative**

**"ASSAPORERAI
SOLTANTO UNA
PARTE MINUSCOLA
DI QUESTA VITA E IN
CAMBIO LA
PERCEPIRAI TUTTA."**

CHRISTIAN BOBIN