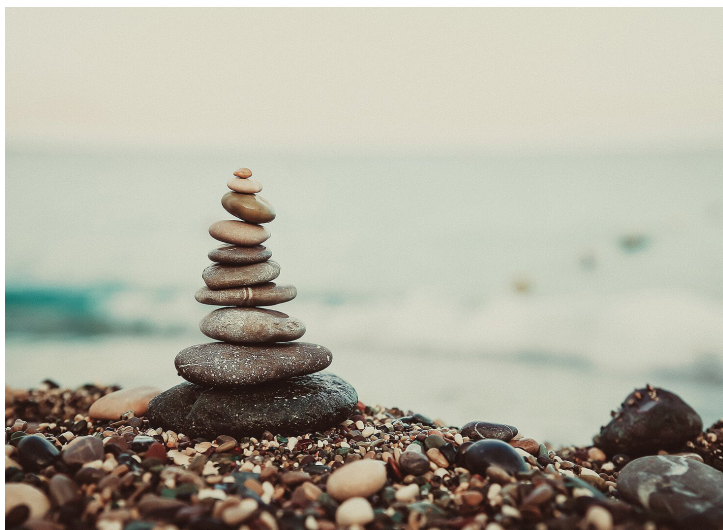


“Oasi Sant’Antonio” Casa di Spiritualità

# MINDFULNESS PROTOCOLLO MBSR

Da venerdì 9 ottobre 2023,  
dalle 20.15 alle 22.30



Formazione

## LA PROPOSTA

Cosa si intende per Protocollo MBSR? Intendiamo un cammino strutturato finalizzato alla riduzione dello stress che utilizza a tale scopo la pratica mindfulness che ricerca l'equilibrio tra corpo, mente ed emozioni. Nato in America in un contesto clinico si è via via allargato fino a diventare un percorso che può ottenere vantaggi per tutti quelli che si dedicano alla cura degli altri. I primi destinatari sono quindi insegnanti, educatori, medici, infermieri, personale sanitario, badanti, presbiteri, diaconi permanenti, religiose/i, ma anche quanti vivono situazioni particolarmente stressanti al lavoro o in famiglia.

## GLI INCONTRI

Il programma si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva durante i quali si apprenderanno:

- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

*Durante gli incontri sono previsti dialoghi di gruppo ed esercizi di comunicazione, oltre a istruzioni personalizzate e alcuni consigli per un esercizio giornaliero da fare a casa.*

## LE DATE

Il corso si terrà **esclusivamente in presenza** nei seguenti giorni di ottobre, novembre e dicembre 2023: 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20 novembre (ore 20.15-22.30); 25 novembre (ore 9.30-17.00); 4 dicembre (ore 20.15-22.30).

## NOTE TECNICHE

Quota di iscrizione al corso: € 210

*(non è possibile iscriversi ad un solo incontro).*

Per iscriverti al percorso contattaci:

- tramite email a [corsi@casadispiritualita.it](mailto:corsi@casadispiritualita.it);
- tramite Whatsapp (solo messaggi, no chiamate) al n. 3297328441;
- visita il nostro sito [www.casadispiritualita.it](http://www.casadispiritualita.it), sezione "Proposte 2023-2024".

Termine iscrizioni: 5 ottobre 2023 o ad esaurimento posti disponibili.

## ISTRUTTORE

Giovanni Foffano, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha completato la formazione avanzata col Centre for Mindfulness Research and Practice (università di Bangor UK); il Training "Mindfulness in relazione" (Karuna Institute di Devon UK). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza.

Per maggiori informazioni inquadra il QR Code



Casa di Spiritualità  
**Oasi  
Sant'Antonio**

**“Oasi Sant’Antonio”**

**Casa di Spiritualità**

**Frați Minori Conventuali**

Via sant’Antonio 2

35012 Camposampiero (PD)

tel. 0499303003 - [info@casadispiritualita.it](mailto:info@casadispiritualita.it)

[www.casadispiritualita.it](http://www.casadispiritualita.it)



3297328441 (solo messaggi Whatsapp)



Oasi S. Antonio - Casa di Spiritualità



Oasi S. Antonio - Casa di Spiritualità