

**Nome e cognome docente**

Franco Cucchio

**Titolo:** Mindfulness, programma MBSR

### **Descrizione**

Questo laboratorio proporrà un'introduzione esperienziale e didattica della Mindfulness e in particolar modo del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979. Mindfulness significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione". La pratica della mindfulness permette la riduzione dello stress e lo sviluppo di attenzione, chiarezza, intuito e comprensione. Attraverso pratiche di mindfulness, condivisioni e spiegazioni si esplorerà come sia possibile coltivare la consapevolezza nel proprio vivere quotidiano.

### **Scopo**

Offrire un'introduzione alle origini e alla pratica della mindfulness.

### **Articolazione contenuti**

Laboratori di pratiche, role playing e momenti interattivi tra i partecipanti.

**Destinatari:** aperto a tutti

**Prerequisiti:** nessuno specifico

**Attrezzatura richiesta ai partecipanti:** cuscino da meditazione (se possibile) e materassino da yoga

**Luogo:** Aula Colonne, San Sebastiano

**Durata:** 11 ore

**Orario:** 14 e 15 giugno dalle 9.30 alle 13.00, 16 giugno dalle 9.30 alle 13.30