

Programma estivo "6XSIE" Sei Corsi per Sei settimane alla SIE 2016

Nome e cognome docente proponente: Franco Cucchio

Titolo: *"Origini, Applicazioni e Benefici della Mindfulness e del 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

Durata: ore 11

Date svolgimento: 6, 7, 8 giugno 2016

Prerequisiti: Nessuno

Lingua di insegnamento: Italiano

Materiale necessario: Proiettore e lavagna

Attrezzatura richiesta ai partecipanti: Cuscino da meditazione (se possibile) e materassino da yoga.