

Corso  
di formazione personale  
**MINDFULNESS:  
CONSAPEVOLEZZA PER LA CURA DI SÉ**

**La mindfulness.** Il "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) è un percorso per la riduzione della sofferenza psico-fisica (stress) basato sulla consapevolezza per imparare a guardare dentro di sé e diventare attenti e consapevoli in modo non giudicante momento per momento. Ha benefici effetti di **aumento della conoscenza di sé e di armonizzazione tra mente e corpo, tra consapevolezza ed emozioni.**

**Il percorso.** È un programma di pratica che permette ai partecipanti di prendere in mano la propria vita. E' stato messo a punto da Jon Kabat-Zinn all'Università del Massachussets (U.S.A), applicato in cliniche ed altri contesti di cura ed aiuto ed è stato validato scientificamente.

**Il programma.** Otto incontri di due ore e mezza **dalle 19 alle 21,30 tutti i giovedì** a partire dal **6 ottobre** fino al **24 novembre** e un incontro di una intera giornata **sabato 19 novembre**. Vengono proposti esercizi guidati quotidiani da svolgere tra una sessione e l'altra.

**Formatrice:** Il corso sarà condotto da **Anita Novaro**, istruttrice Mindfulness, formata dalla Associazione Italiana per la Mindfulness.

**Costo:** 250 Euro (iva inclusa).

**MEDITAZIONE E PSICOTERAPIA.**  
**Le tecniche di consapevolezza, la cura di sé e dell'altro.**

Il **29 e 30 ottobre 2011** si svolgerà un seminario teorico ed esperienziale, aperto a tutti (meditanti e persone interessate, operatori e psicologi...), condotto dal Dott. **Claudio Foti**, psicoterapeuta, direttore scientifico del Centro Studi Hänsel e Grätel, sul tema del rapporto tra la pratica meditativa, il sostegno di sé e dell'altro e lo sviluppo della psicoterapia, con il confronto con varie tecniche meditative, casi ed esperienze.

**Costo:** 120 Euro (iva inclusa).

**MEDITAZIONE per bambini, adolescenti, educatori.**

Il Centro Studi Hänsel e Grätel e Mente Vita propongono dei Cicli di incontri per avvicinare insegnanti e allievi di diversi ordini di scuole alla meditazione. Puoi chiedere il programma specifico.

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**  
segreteria del Centro Studi Hänsel e Grätel: **011.6405537**  
dalle 9.30 alle 16.00/da lunedì a venerdì

