

CORSO BASE DI MINDFULNESS PER LA CRESCITA PERSONALE

Incontri a Melzo – Novembre 2019

La Mindfulness è considerata dalla comunità scientifica uno degli strumenti più efficaci e avanzati per migliorare la risposta naturale dell'organismo in tutti gli ambiti di relazione, familiari e professionali.

E' anche efficace nella cura di molti problemi psicologici tra cui Ansia, Depressione e Disturbi Alimentari.

Il termine "Mindfulness" si riferisce a una attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta.

Tale atteggiamento di accettazione radicale viene coltivato con una pratica quotidiana di esercizi specifici.

Il corso ha l'obiettivo di introdurre i partecipanti ai metodi e alle tecniche della pratica della Mindfulness (meditazione del respiro, meditazione del corpo, meditazione dei pensieri, body scan, ecc.). Studi recenti indicano che la pratica costante di tali esercizi o "meditazioni" ha prodotto effetti sulla salute mentale (vedi l'intervista a Michael Chaskalson, docente di applicazioni cliniche della Mindfulness presso l'Università Bangor, UK).

Quando	Mercoledì 13 Novembre 2019
	Mercoledì 20 Novembre 2019
	Mercoledì 27 Novembre 2019
	Mercoledì 04 Dicembre 2019

In quali orari Dalle 20.30 alle 22.30

Dove Studio "Bios" di Melzo (MI), via Piave, 26

Costo **90 euro** se iscrizione effettuata entro **Venerdì 8 Novembre 2019**

110 euro se iscrizione effettuata entro **Lunedì 11 Novembre 2019**

120 euro iscrizione effettuata in loco durante il primo incontro

Come iscriversi *Compilando l'apposito modulo dal sito www.studio-bios.it*
Per informazioni 347.4200422

**[GUARDA IL VIDEO DI PRESENTAZIONE DEL CORSO SU
WWW.STUDIO-BIOS.IT](http://WWW.STUDIO-BIOS.IT)**

Istruttore: *Alberto Maccabruni* è Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

E' socio dell'Associazione Italiana Analisi e Modificazione del Comportamento (AIAMC-www.aiamc.it).

Si occupa di attività Clinica e Formazione presso lo Studio Bios con sedi a Melzo (MI) e Varese.

Psicoterapeuta presso il Centro Diurno Psichiatrico "Somsart" di Comerio (VA) – Accreditato presso ATS

Insubria (ex ASL Varese), si occupa di Mindfulness da molti anni e la utilizza nella cura dei disturbi d'ansia

e nella depressione. Docente di Master di I° livello presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano,

è istruttore Mindfulness presso i corsi "La Libertà di Volare" specifici per coloro che hanno paura del volo.

I corsi si tengono presso il Museo del volo "Vollandia" (Aeroporto di Milano Malpensa).