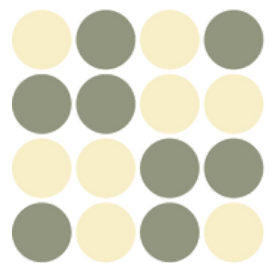


IL PROGRAMMA

Il percorso di gruppo di **Mindfulness** prende spunto dal programma **MBCT** – Mindfulness Based Cognitive Therapy, che integra l'approccio Mindfulness con i principi della Terapia Cognitiva.

Il programma prevede l'insegnamento di un **metodo "gentile"** che ha lo scopo di far diventare i partecipanti più consapevoli dei propri contenuti mentali ed emotivi legati alla sofferenza e delle proprie risorse per affrontare in modalità diversa questa sofferenza e disagio.



Spazio
Forma
Mentis

GLI INCONTRI

Il programma consiste in **8 incontri** della durata di **2,5 h circa** ciascuno.

A ciò si aggiungono una serie di **pratiche quotidiane** da svolgere tra una sessione e l'altra, a casa.

Luogo: Via Solari 11, Milano
(cit. Spazio FormaMentis, in fondo al cortile sulla destra).

- MM2 Sant'Agostino
- Tram 14
- Autobus 68,94

I NOSTRI CONTATTI

www.spazioformamentis.it

E-mail: info@spazioformamentis.it

Tel: 02 91704330



PERCORSO DI
GRUPPO BASATO
SULLA
MINDFULNESS

COS'È LA MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn, pioniere della **Mindfulness** in occidente, la definisce come “la **consapevolezza** che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell’esperienza momento per momento”.

La Mindfulness quindi non è una tecnica di rilassamento, nè un modo per accettare tutto acriticamente; è la capacità di **coltivare un atteggiamento** basato principalmente sull’attenzione e sul modo in cui la direzioniamo, ed è talmente semplice che questa stessa semplicità ne rappresenta la vera difficoltà.

Inoltre, la Mindfulness, ha forti connessioni con il mondo scientifico che al giorno d’oggi, grazie a svariate ricerche, conferma i **benefici** che la consapevolezza porta all’individuo in termini **psicoemotivi**, di gestione dello **stress**, disturbi del **sonno**, regolazione del **tono dell’umore** e altro.



IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA

Cosa viene insegnato

Ai partecipanti viene insegnato, attraverso pratiche di meditazione, come portare attenzione e consapevolezza al momento presente con un atteggiamento di curiosità e accettazione non giudicante.

Cosa viene richiesto

Il programma è una via per scoprire un modo di essere, un atteggiamento e non una tecnica. È molto importante la pratica a casa, da svolgere tra un incontro e l’altro.

ISTRUTTORE E RESPONSABILE CLINICO DEL PROGRAMMA

Giulia Caretto

Psicologa, laureata in Psicologia per il Benessere presso l’Università Cattolica di Milano. Ha concluso la formazione come Psicoterapeuta di orientamento cognitivo – costruttivista – relazionale.

Ha esperienza nella pratica di Mindfulness in contesti clinici individuali e di gruppo, oltre che essere una praticante a livello personale. È socia di Liberation Prison Project ETS con cui ha svolto nel 2019 il corso per operatori penitenziari, che comprende elementi di Filosofia Buddhista, di psicologia penitenziaria e l’utilizzo del metodo C.E.B. “Coltivare l’equilibrio emotivo”; ed ha lo scopo di portare aspetti di consapevolezza e Mindfulness negli istituti di pena.

Dal 2018 è socia di Spazio Formamentis S.r.l.

