

## IL CONDUTTORE



### **PAOLA ALTAFINI**

Psicologa e Psicoterapeuta, libera professionista dal 1998. Lavora presso il proprio studio di Badia Polesine (RO) ed è il legale

Rappresentante dello *Studio Associato C.M.P.* di Martelli M. e Altafini P. di Mantova.

Si interessa di meditazione trascendentale dal 2009 e dal 2010 è istruttrice di Mindfulness dopo la partecipazione al Master in "Terapie basate sulla Mindfulness". Nel corso degli anni successivi alla specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale, ha acquisito altri strumenti psicoterapeutici di provata efficacia quali l'EMDR, la Schema Therapy, la Psicoterapia sensomotoria. Lavora da 18 anni nel settore delle dipendenze patologiche.

## I COLLABORATORI

*Per la giornata intensiva facoltativa di meditazione*

### **RENATO MAZZONETTO**

Laureato in Filosofia, è Istruttore di Mindfulness e docente nei Master di Mindfulness-Based Therapy dell'Is.I.Mind e dell'Istituto di Scienze Cognitive. Tiene corsi e conferenze in Italia e all'estero e conduce seminari di Mindfulness presso aziende ed Università.

*Per la serata dedicata all'esplorazione ed integrazione di alcune pratiche yoga*

### **LAURA SACCHETTO**

Laureata in Biologia, si è avvicinata alla meditazione buddista dal 1996 e pratica yoga dal 1998. Dal 2002 si interessa di Medicine Non Convenzionali, in modo particolare di fitoterapia.

## PROMOZIONE ED ORGANIZZAZIONE



Studio professionale

**Dr.ssa PAOLA ALTAFINI**

**Psicologa, Psicoterapeuta**

**Istruttore di Mindfulness**

**CONSULENZA**

**FORMAZIONE**

**PSICOTERAPIA**

**(Cognitivo-Comportamentale, EMDR,  
Schema Therapy, Sensomotoria)**

Via Cigno, 22/2 45021 Badia Polesine (RO)

Albo Psicologi del Veneto: n° 2749

## CONTATTI

Tel: 347 5495927

Mail: [altafinipaola@yahoo.it](mailto:altafinipaola@yahoo.it)

Web: [www.psicologoaltafini.it](http://www.psicologoaltafini.it)

Lo Studio è inoltre su:

Facebook, Twitter e LinkedIn

Nello Studio possono essere affrontate diverse difficoltà. Fra le più frequenti:

ansia, depressione, disturbi di origine traumatica, disturbi sessuali, di relazione, ossessioni, fobie, insonnia, difficoltà adolescenziali, disturbi della personalità e numerosi altri problemi comportamentali ed emotivi o legati ad una bassa autostima.

# **TRAINING DI GRUPPO DI RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA MINDFULNESS**

**Gruppo di MBSR  
Mindfulness Based Stress Reduction**

**Settembre-Novembre 2016**



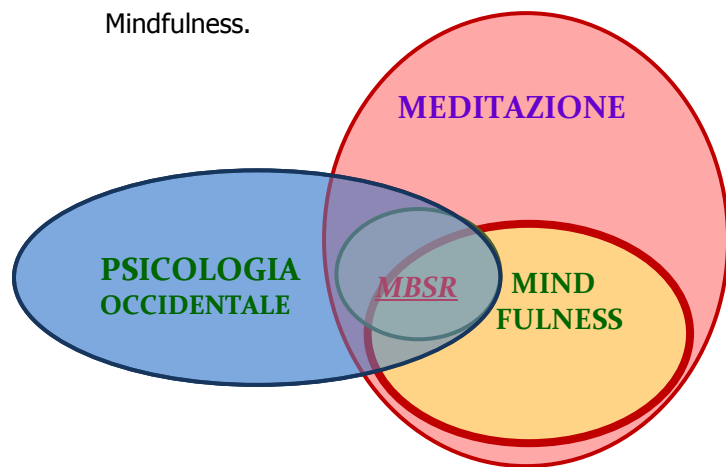
**Strategie di consapevolezza  
per ridurre lo stress e sviluppare  
equilibrio, presenza mentale e  
capacità di stare nel presente**

**Dr.ssa PAOLA ALTAFINI**  
Psicologa e Psicoterapeuta  
Istruttore di Mindfulness  
[www.psicologoaltafini.it](http://www.psicologoaltafini.it)

## MBSR e MINDFULNESS

**L' MBSR è un training standardizzato di riduzione dello stress attraverso la Meditazione di Consapevolezza – Mindfulness - sempre più diffuso nel mondo. La sua efficacia è confermata da numerose ricerche scientifiche.**

- L' MBSR è un **training di gruppo** sviluppato dal Prof. J.Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 per fronteggiare la gestione del dolore cronico. Alla fine degli anni '90 erano già più di 400 gli ospedali ed i Centri Medici in USA che avevano scelto la Mindfulness.



- **La Mindfulness, ossia la Meditazione di Consapevolezza**, non è un'invenzione occidentale. E' uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddista e Mindfulness è la traduzione inglese della parola in lingua Pali "Sati": consapevolezza, attenzione, ricordo. Non è l'unica forma di meditazione ma certo ne è un ingrediente essenziale generale.

- La **Mindfulness è uno stato della mente**, è la capacità di entrare in contatto con il momento presente. Accogliendolo, accettandolo, senza reagire in modo automatico con le nostre abitudini di pensiero e di comportamento, che spesso ci provocano ansia, rabbia, resistenze, frustrazioni, stress. Oppure ci bloccano nel passato o in anticipazioni ansiose sul futuro.
- **Attraverso la Mindfulness**, che non è dunque una psicoterapia, affiniamo la capacità di saper trovare e coltivare nuove strade di benessere nella nostra quotidianità. Possiamo inoltre allenare e migliorare l'attenzione, ancorandola sempre di più a ciò che facciamo ed al momento presente, che è l'unico che possediamo davvero.

**L'OBIETTIVO principale del corso è dunque imparare la "presenza mentale" come metodo pratico e sistematico per gestire stress, disagi, e malattie e per rispondere efficacemente alle sfide e ai problemi della vita di ogni giorno.**

Negli ultimi 30 anni un numero crescente di ricerche scientifiche ne hanno **dimostrato l'efficacia**: nella promozione del benessere, nel trattamento di molti **disturbi emotivi** (ansia, ossessioni, stress, ricadute depressive, disturbi alimentari, abuso e dipendenza da sostanze...) e nella riduzione della sofferenza legata a molte **patologie fisiche**.

## IL TRAINING

è ampiamente interattivo e caratterizzato dall'alternanza fra approfondimenti teorici, pratiche guidate di meditazione, video, condivisioni di gruppo, letture. Verranno forniti materiali scritti e audio per favorire la pratica personale fra un incontro e l'altro.

- **DOVE:** Badia Polesine (RO). La sede verrà comunicata prima dell'inizio del Training.

- **QUANDO:** il Lunedì sera, dalle 20.15 alle 22.45 circa, per 8 settimane (Settembre-Novembre 2016) a partire da Lunedì 26 settembre. E' prevista una giornata di meditazione facoltativa (09.00-17.00) i cui tempi e modi verranno comunicati successivamente.

- **COSTO:** il training di 20 ore ha un costo di 290,00 Euro (comprensivo di IVA), da saldare all'iscrizione, attraverso bonifico bancario:  
Beneficiario: PAOLA ALTAFINI  
Banca: Cassa di Risparmio del Veneto  
IBAN: IT 77 L 06225 63150 100000004464  
Causale: Gruppo MBSR  
Il costo comprende la partecipazione al training e il materiale formativo (dispense, schede pratiche, file audio per la pratica a casa, bibliografia).

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Dr.ssa Paola Altafini  
Cell: 347.5495927 (lasciare un recapito per poter essere ricontattati)  
Mail: [mbsr.altafini@yahoo.it](mailto:mbsr.altafini@yahoo.it)