

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. Si occupa inoltre da 20 anni di 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. Esperienza trentennale di meditazione buddista.

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

Web: 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

Ottobre-Novembre 2017



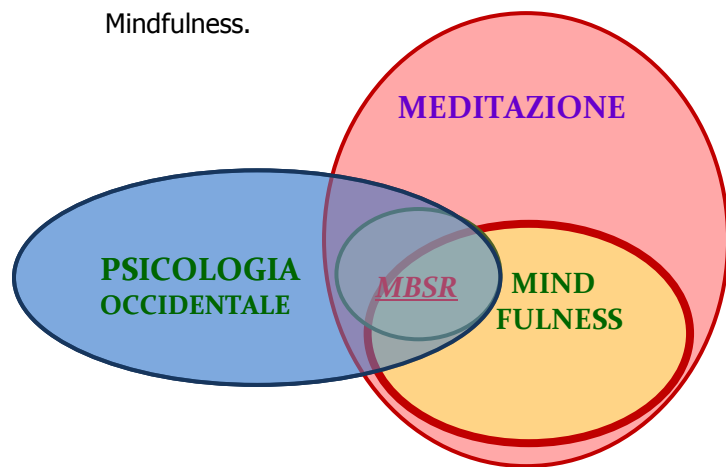
**Strategie di consapevolezza
per ridurre lo stress e sviluppare
equilibrio, presenza mentale e
capacità di stare nel presente**

Dr.ssa PAOLA ALTAFINI
Psicologa e Psicoterapeuta
Istruttore di Mindfulness
www.psicologoaltafini.it

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 20.30 alle 22.45 circa, per 8 settimane (Ottobre-Novembre 2017) a partire da Lunedì 02 ottobre. E' prevista mezza giornata (9.00 – 13.00, partecipazione facoltativa) di pratica meditativa intensiva i cui tempi e modi verranno comunicati successivamente.

- **COSTO:** il training di 18 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). *Non comprende* la partecipazione alla giornata di pratica intensiva, facoltativa, con Renato Mazzonetto.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Dr.ssa Paola Altafini

Cell: 347.5495927 (lasciare un recapito per poter essere ricontattati)

Mail: mbsr.altafini@yahoo.it