

PROGRAMMA DI  
MINDFULNESS-BASED  
STRESS REDUCTION

PRESENTAZIONE DEL PROTOCOLLO

Lunedì 11 settembre ore 18.30

INIZIO PROGRAMMA

Lunedì 18 Settembre

dalle ore 18:45 alle ore 20.45

DURATA

8 incontri a cadenza settimanale  
dal 18 Settembre al 6 Novembre

Gli incontri avranno luogo presso  
Sala San Paolo - Parrocchia di San Bernardo Viale  
Piacenza, 45 - 26900 Lodi LO

CONTRIBUTO

€ 300 (esente IVA)

Per info: Caterina | +39 349 636 1664



Caterina Santini: psicologa-psicoterapeuta e insegnante di mindfulness. Lavora come libero professionista in ambito clinico con adulti, è terapeuta EMDR ed è specializzata in test proiettivi di personalità. Si è formata come insegnante di mindfulness presso ISIMIND (Istituto Italiano Mindfulness).

Martina Veglio: psicologa-psicoterapeuta e insegnante di mindfulness. Lavora come libero professionista in ambito clinico con adulti e conduce laboratori sulle emozioni per bambini presso le scuole elementari. Si è formata come insegnante di mindfulness presso ISIMIND (Istituto Italiano Mindfulness).

L'MBSR è un programma di pratiche volte a gestire l'ansia e lo stress, a migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, ad aumentare il proprio benessere grazie all' esercizio della consapevolezza. Il programma, che ha riscontrato notevoli evidenze scientifiche sul benessere psicofisico delle persone, è costituito da 8 incontri della durata di 2 ore settimanali, in cui si alternano attività psico educative, pratiche di Mindfulness e momenti di confronto. Jon Kabat-Zinn, autore del programma, definisce la Mindfulness come "la presenza che sorge dal fare attenzione deliberatamente, nel momento presente e senza giudizio". È un percorso esplorativo, in cui i partecipanti impareranno assieme ad incontrare il proprio mondo emotivo in modo più ampio, accogliente e non giudicante.

