

MINDFULNESS

*Gestire e ridurre lo stress, nell'ambiente di lavoro
come a casa, attraverso la pratica della Meditazione
di Consapevolezza e lo Yoga*



*Se ti preoccupi di vivere solo ciò che stai vivendo , cioè il presente,
potrai vivere il tempo che ti rimane fino alla morte , senza turbamento,
con benevolenza e serenità.* Marco Aurelio - Pensieri

Da quando negli anni '70 Jon Kabat-Zinn ha iniziato a definire il metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (*MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction*), e poi, negli anni '90, venne sviluppato il protocollo *MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)*, la diffusione delle pratiche basate sulla mindfulness ha avuto una vera e propria esplosione: oltre che utilizzato in ambito medico e psicologico, vengono proposti corsi di laurea nelle più prestigiose università, viene utilizzata nel campo dell'educazione, come anche nelle carceri; e dal 2007, dopo che *Google* ha iniziato ad offrire un programma di gestione e riduzione dello stress ai propri dipendenti chiamato *Search Inside Yourself*, moltissime aziende ne hanno seguito l'esempio.

Incontro gratuito giovedì 12 Febbraio, alle ore 21, presso:

La Finestra sul Mondo

Via Cesarea 103R - 16121 Genova

tel. 010 541594

info@lafinestrasulmondo.it

www.lafinestrasulmondo.it

Conduce Pietro Thea, tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org, www.sedendoquietamente.org