

# 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](mailto:info@lafinestrasulmondo.it)

[www.lafinestrasulmondo.it](http://www.lafinestrasulmondo.it)

**Conduce Pietro Thea, tel. 328 88 26 212**

**[pietro.thea@sedendoquietamente.org](mailto:pietro.thea@sedendoquietamente.org), [www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)**