

# CSCP

## Centro Scuole Counseling e Psicoterapia - Provider ECM

### Corso online di Mindfulness - Online

Firenze: Via Benedetto Varchi, 34 - 055.294670 - fax 055.2648389

Online: per info 055.294670

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

*Percorso online per il sostegno nello Stress attraverso la Consapevolezza*

*Durata: 6 incontri / 12 ore*

#### **Presentazione**

**Mindfulness** è la traduzione inglese della parola Sati nell'antica lingua Pali, che significa "presenza mentale" o "attenzione consapevole".

Il percorso lavora proprio in questo senso, allenando la mente, troppo spesso colonizzata da ansie e pensieri parassiti, a riportare l'attenzione piena all'esperienza del momento presente, così come è, con un approccio di non giudizio e accoglienza amorevole.

Questa accoglienza, che non è subire ma osservare, permette di pacificarsi perfino con l'esperienza dolorosa.

Entrando in intimità con il proprio mondo interiore si può esplorarne i recessi, scoprire risorse e potenzialità nascoste e individuare nuove strategie di vita, diverse e creative.

Il protocollo di *Jon Kabat-Zinn*, a cui il Corso fa riferimento, è il protocollo psico-educativo per la riduzione dello stress più applicato nel mondo ed è stato validato da migliaia di rigorosi screening, studi e ricerche scientifiche.

È raccomandato in tutte le condizioni di stress prolungato e apporta grandi benefici alla salute, sia mentale che fisica.

#### **Durata**

Il **Corso online di Mindfulness** si articola in **6 incontri settimanali** di 2 ore ciascuno, tramite piattaforma *Zoom*, il giovedì sera (ore 20.30-22.30).

Prevede pratiche guidate di consapevolezza mente-corpo, esercizi di ascolto e comunicazione, esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana.

#### **Docente**

*Carla Pellegrini*

#### **Accreditamento**

Il Corso è riconosciuto da *AssoCounseling*: 6 crediti formativi.

#### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare il Centro al numero 055.294670.

#### **Costi**

Il costo del Corso è di € 30 + € 50 (quota associativa annuale).