

## Programma estivo "6XSIE" Sei Corsi per Sei settimane alla SIE 2016

**Nome e cognome docente proponente:** Franco Cucchio

**Titolo:** "Origini, Applicazioni e Benefici della Mindfulness e del programma MBSR"

**Descrizione:** Questo laboratorio proporrà un'introduzione esperienziale e didattica della Mindfulness e in particolar modo del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979.

Mindfulness significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione". La pratica della mindfulness permette la riduzione dello stress e lo sviluppo di attenzione, chiarezza, intuito e comprensione.

Attraverso pratiche di mindfulness, condivisioni e spiegazioni si esplorerà come sia possibile coltivare la consapevolezza nel proprio vivere quotidiano.

**Scopo:** Offrire un'introduzione alle origini e alla pratica della mindfulness.

**Articolazione contenuti:** Laboratori di pratiche, *role playing* e momenti interattivi tra i partecipanti.

**Destinatari:** Aperto a tutti

**Durata:** ore 11

**Date svolgimento:** 6, 7, 8 giugno 2016

**Prerequisiti:** Nessuno

**Lingua di insegnamento:** Italiano

**Materiale necessario:** Proiettore e lavagna

**Attrezzatura richiesta ai partecipanti:** Cuscino da meditazione (se possibile) e materassino da yoga.