



# CORSO DI RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS

## Cosa è?

Il programma MBSR “Mindfulness Based Stress Reduction” è un protocollo sviluppato dal dott. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni Settanta presso la Scuola Medica dell’Università del Massachusetts. La mindfulness (o presenza consapevole) è la **capacità di portare l’attenzione al momento presente in modo intenzionale, aperto e privo di giudizio, vivendo ogni istante così com’è**. Questa abilità può essere coltivata attraverso la pratica, imparando a entrare in contatto con ciò che accade dentro e fuori di noi senza lasciarsi trascinare da reazioni automatiche e inconsapevoli. L’allenamento alla consapevolezza rappresenta un approccio pratico e strutturato – supportato da numerose evidenze scientifiche – che aiuta a gestire lo stress, affrontare disagi e malattie, e a rispondere con maggiore lucidità ed efficacia alle sfide quotidiane. È un percorso di cura verso se stessi.

## A chi è rivolto?

Può partecipare a un corso MBSR chiunque desidera migliorare il proprio benessere psicofisico. Non è richiesto alcun prerequisito.

Il corso offre supporto a chi sta affrontando:

- situazioni di disagio e di stress
- problematiche di tipo psicologico
- malattie e disturbi fisici di varia natura

## Cosa prevedono le attività?

Le attività si svolgono in un piccolo gruppo (max 11 persone) per favorire lo scambio e il dialogo e prevedono:

- pratiche guidate di consapevolezza
- movimenti corporei dolci e accessibili a tutti
- dialoghi di gruppo
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- pratica quotidiana con ausili audio e cartacei

## Cosa si apprenderà?

- A vivere nel momento presente
- Ad accogliere e affrontare le situazioni difficili
- A prendersi cura di se stessi
- A coltivare un’attenzione non giudicante
- A osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi

## **Programma del corso per ogni settimana:**

1. Vivere in consapevolezza: introduzione alla mindfulness e alla modalità dell'essere
2. Il ruolo della percezione: corpo e respiro come àncora. Imparare a stare con tutte le esperienze
3. Differenza tra "essere" e "fare"
4. Stress e reazioni automatiche
5. Come rispondere allo stress
6. Comunicazioni stressanti e difficili: mindfulness nelle relazioni
7. Interagire con il mondo, saper scegliere e prendersi cura di se stessi
8. Mantenere viva la pratica: continuare il cammino

### **Quando?**

8 incontri di gruppo di circa 2 ore.  
Tutti i giovedì alle ore 19.30.  
Dal 05.02.26 al 26.03.26

### **Costo**

Il costo del corso per gli otto incontri, comprensivo di materiale didattico e audio è di 300 euro per le iscrizioni effettuate entro il 26.01.2026.  
Le iscrizioni successive hanno un costo di 350 euro.  
Il costo è detraibile come spesa sanitaria.

### **Modalità di iscrizione**

Per procedere all'iscrizione è necessario svolgere un colloquio individuale. Si prega di mandare un SMS al numero 348 8282960 con la dicitura: nome, cognome, INFORMAZIONI MBSR.  
La partecipazione al gruppo sarà confermata, rispettando l'ordine di effettiva iscrizione, fino ad esaurimento dei posti.

Ai partecipanti verrà richiesto di svolgere quotidianamente a casa le pratiche e gli esercizi assegnati.

### **Dove?**

Spazio Up Pilates  
via Travai 126  
Trento

### **Conduce**

dott.ssa Anna Mezzena  
Psicologa e psicoterapeuta  
Istruttrice di protocolli Mindfulness  
MBSR e MBCT

### **Condizioni di iscrizione**

Il corso ha esclusivamente scopo educativo e formativo e non costituisce, né sostituisce, alcun tipo di trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico.