Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale

Coltivare la Mindfulness

CORSO CONDOTTO DALLA DOTT.SSA ANNA BRAMBILLA

La Mindfulness è l'atteggiamento interno di apertura che permette l'osservazione e il contatto con la propria esperienza interna ed esterna in modo accogliente e non giudicante.
Coltivare la Mindfulness significa coltivare la capacità di "essere attenti" a ciò che ci accade in modo reale, senza i pregiudizi e i pensieri automatici che spesso influenzano in modo negativo il nostro rapporto con l'esperienza, distorcendola.
Mindfulness è capacità di stare nel presente, di prendersi cura del corpo e della mente e imparare a gestire con meno fatica e sofferenza i momenti difficili della vita.

Destinatari

Il corso è aperto a tutte le persone che hanno già frequentato un corso Mindfulness MBSR e che vogliono approfondire la pratica della meditazione in un percorso di crescita personale.

Date

Il corso si articolerà in sei incontri di due ore ciascuno, dalle ore 18 alle ore 19,45, da metà ottobre a inizio febbraio, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 4° e il 5° incontro:
Lunedì 17/10/2016
Lunedì 14/11/2016
Lunedì 12/12/2016
Lunedì 09/01/2017
Lunedì 30/01/2017
Lunedì 06/02/2017
Sabato 21/01/2017
La sede sarà quella del CENTRO BERNE 2, Via Caprera 4/6, Milano.
E' necessario un abbigliamento comodo e la possibilità di togliersi le scarpe.
Portare un semplice tappetino da yoga e alcuni cuscini per la seduta.
Una copertina se pensate di averne bisogno.

Costo

€ 180,00, metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del corso.

Conduttore

Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Berne.
Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.
Formata alla C*ore Process Psycotherapy* presso *il Karuna Institute* di Londra che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.
Formata al MBSR dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts.*

CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
RICONOSCIUTO DA
-ASSOCOUNSELING-

(16 crediti formativi)