

***Dr.ssa Marina Ciampelli:** medico specialista in psichiatria, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Istruttore Mindfulness.

Socio Ordinario SITCC (Società Italiana Terapia Cognitivo-Comportamentale)

Socio Ordinario ISIMind (Istituto Italiano Mindfulness)

“Sviluppare le capacità che occorrono per affrontare le tempeste della vita è lo scopo dell’addestramento all’arte di

VIVERE CONSAPEVOLMENTE”

(j. Kabat-Zinn)

Programma MBT

Mindfulness-based Therapy

Programma terapeutico in 8 sedute

basato sulla Mindfulness



SCF - Scuola Cognitiva Firenze

Via delle Porte Nuove 10, Firenze
(zona Porta a Prato)

Segreteria: 055 324 53 57

Email:

marinaciampelli@gmail.com



Cos'è la Mindfulness

Mindfulness è la consapevolezza che emerge prestando attenzione in modo intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente.

Viviamo in una società che ci spinge a correre, ad avere sempre più obiettivi, ad essere sempre più competitivi. E spesso ci sentiamo *sovraccarichi* e *sopraffatti dalle richieste* del mondo attorno a noi.

Non riusciamo più a capire cosa vogliamo davvero.

Viviamo così la nostra vita, come se avessimo un pilota automatico inserito. E ci accorgiamo che le cose non vanno più molto bene quando entriamo in crisi per qualche motivo, anche un evento apparentemente banale.

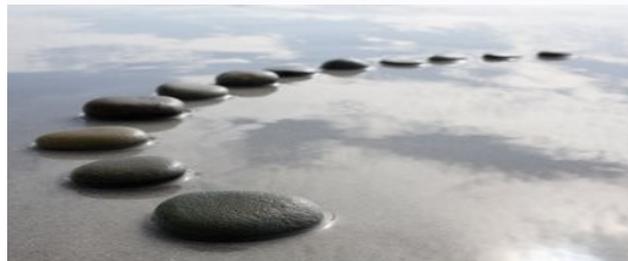
E cominciamo a desiderare di vivere la vita diversamente, di essere più presenti a noi stessi, diventando più consapevoli delle nostre esperienze.

Imparare a **coltivare la mindfulness** nella vita quotidiana permette di prendersi cura di sé attraverso una esplorazione e una maggior comprensione della relazione mente-corpo, attivando le proprie risorse di fronteggiare i problemi, di crescita interiore e guarigione.

Questa pratica, che prende origine dalle discipline di meditazione orientale, è stata introdotta dai clinici occidentali nei protocolli di trattamento di disturbi psicologici e fisici (MBSR e MBCT).

E' rivolto a chi :

- Soffre di **patologie mediche collegate a stress**: come dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, psoriasi.
- Soffre di **disturbi psicologici**: disturbi d'ansia, dell'umore, di personalità, discontrollo degli impulsi, ipercriticismo, disturbi alimentari, disturbo ossessivo-compulsivo.
- Vive in condizioni di **stress** di varia natura (scolastica, lavorativa, economica, familiare), ha sensazioni di incertezza verso il futuro e di perdere il controllo della propria vita.
- Sta bene ma vuole imparare un metodo per affrontare la vita diversamente e prendersi **cura di sé**.



Il programma MBT Mindfulness-based Therapy

Il programma prevede 8 incontri settimanali, per un totale di 2 mesi, di 2 ore ciascuno.

Ad ogni incontro viene svolta pratica meditativa e riflessioni sulle esperienze vissute sul momento, così da apprendere le abilità di mindfulness, ovvero le varie abilità che ci permettono di vivere pienamente presenti la nostra vita.

Saranno forniti CD audio per proseguire la pratica a casa e schede di lavoro settimanali.

Insegnante Mindfulness: dr.ssa Marina Ciampelli*.

Sede del corso: Centro di Cognitivismo Clinico, via delle Porte Nuove 10, Firenze.

Costo: 300 euro (18,75 euro l'ora) comprensivo del materiale di lavoro (schede per gli homeworks) e i CD audio per la meditazione.

I gruppi partono ogni 2 mesi circa e sono a numero chiuso (max 10 partecipanti).

Per iscrizioni: segreteria del Centro di Cognitivismo Clinico (055 324 53 57) oppure via mail:

marinaciampelli@gmail.com

Per informazioni: www.scuolacognitivafirenze.it e www.mindfulnessfirenze.it

L'iscrizione è subordinata ad un colloquio gratuito informativo e selettivo con la dr.ssa M. Ciampelli.