

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	COLTIVARE LA MINDFULNESS
Ente erogante	Berne Counseling – Scuola Superiore di Counseling
Durata espressa in ore	15
Date e orari di svolgimento	<p>Il corso si articolerà in dieci incontri di un'ora e mezza ciascuno, dalle ore 18.00 alle ore 19.30, da inizio ottobre a inizio luglio:</p> <p>Lunedì 02/10/2017 Lunedì 06/11/2017 Lunedì 11/12/2017 Lunedì 22/01/2018 Lunedì 19/02/2018 Lunedì 26/03/2018 Lunedì 16/04/2018 Lunedì 14/05/2018 Lunedì 11/06/2018 Lunedì 09/07/2018</p>
Sede di svolgimento	Centro Berne Due, Via Caprera 4/6, Milano
Costi onnicomprensivi a carico del discente	<p>€ 200,00*</p> <p>*(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del corso)</p>
Programma dettagliato	<p>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. <i>Coltivare la Mindfulness</i> 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.</p> <p>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.</p>
A chi si rivolge	<p>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.</p>
Numero massimo dei partecipanti	15
Nominativi dei docenti / relatori	Anna Brambilla
Materiale rilasciato	<input type="checkbox"/> Attestato di partecipazione
Materiale didattico consegnato al discente	
Contatti per informazioni	<p>02 4987357</p> <p>info@bernecounseling.it</p>
Procedura di iscrizione	È necessario contattare la segreteria:

	<p>02 4987357</p> <p>info@bernecounseling.it</p>
Varie	<p>E' necessario un abbigliamento comodo e la possibilità di togliersi le scarpe.</p> <p>Portare un semplice tappetino da yoga e alcuni cuscini per la seduta.</p> <p>Una copertina se pensate di averne bisogno.</p> <p>Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Berne.</p> <p>Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.</p> <p>Formata alla <i>Core Process Psychotherapy</i> presso il <i>Karuna Institute di Londra</i> che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.</p> <p>Formata al MBSR dal <i>Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts</i>.</p>