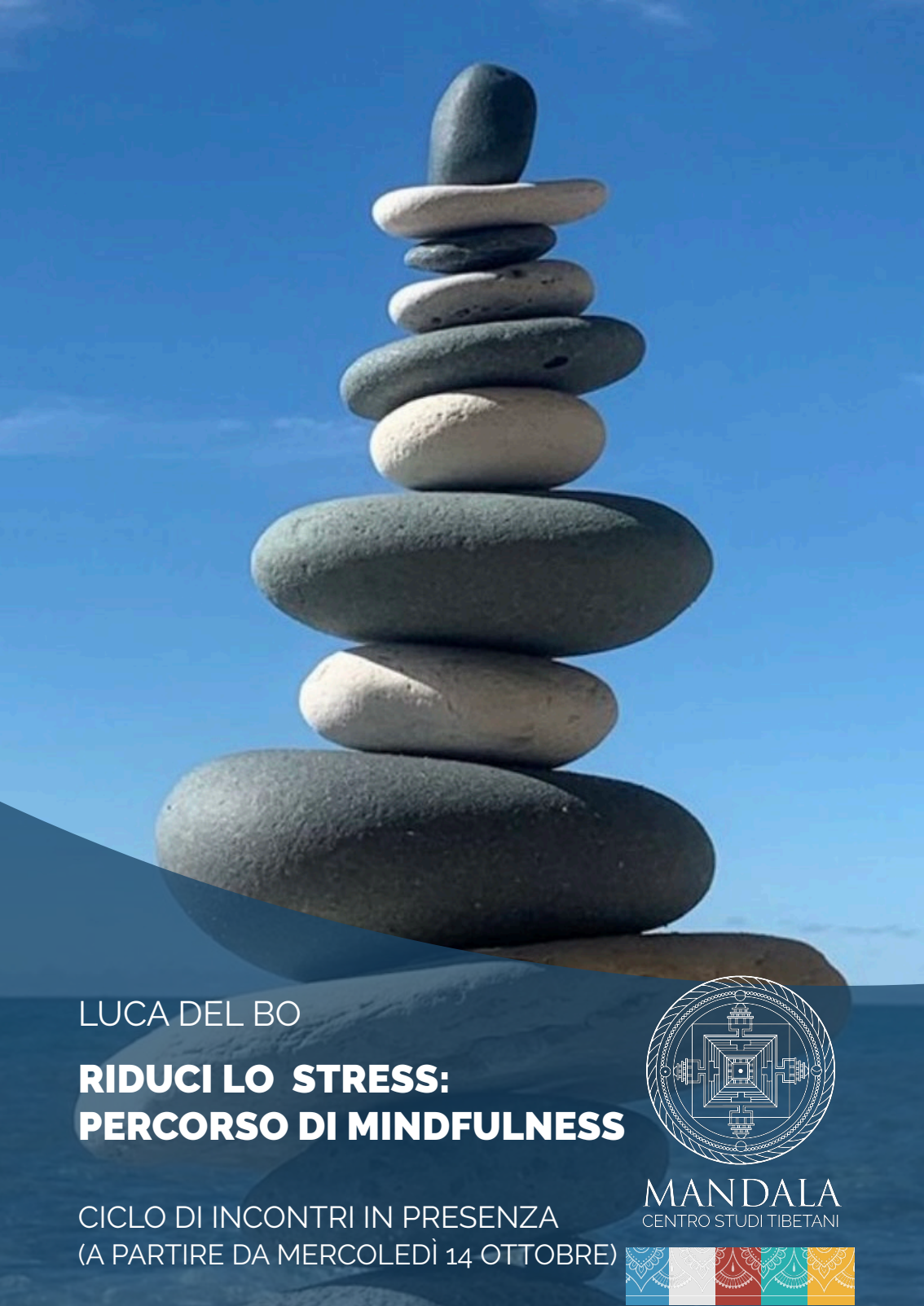

LUCA DEL BO

RIDUCI LO STRESS: PERCORSO DI MINDFULNESS

MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

CICLO DI INCONTRI IN PRESENZA
(A PARTIRE DA MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE)

RIDUCI LO STRESS : PERCORSO DI MINDFULNESS

Il corso di **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** con **Luca Del Bo** è un percorso strutturato per imparare a gestire lo stress attraverso pratiche di consapevolezza e meditazione.

Si svolge in gruppo, in sette incontri con cadenza settimanale in cui si apprendono tecniche di mindfulness e le si mettono in pratica nella vita quotidiana. Non sono richieste esperienze di meditazione o mindfulness.

È un aiuto prezioso per riconoscere e osservare pensieri, emozioni e sensazioni fisiche senza giudizio e senza cadere in inutili rimuginazioni.

L'obiettivo è sviluppare maggiore equilibrio, presenza mentale nel gestire le situazioni di stress che quotidianamente ci circondano, in altre parole, passare dalla reazione alla risposta.

Messo a punto sul finire degli anni '70 da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts, il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è indicato per la riduzione dello stress correlato alla vita quotidiana e ai rapporti interpersonali.

MBSR è un distillato di tecniche meditative buddhiste ed è strutturato in sei incontri mensili, ognuno di circa due ore.

Luca Del Bo *Ingegnere biomedico, giornalista, ricercatore di neuroscienze, imprenditore nel settore biomedico e turistico alberghiero, promotore e fondatore della Associazione Ascolta e Vivi ONLUS.*
Dal 1998 pratica tecniche di meditazione tibetana e vipassana, dal 2015 è Istruttore MBSR diplomato da Center For Mindfulness UMas Boston USA

Primo incontro introduttivo e gratuito
mercoledì 14 ottobre

Unione Buddhista Italiana

ebu
European Buddhist Union

CENTRO MANDALA MILANO - VIA P. MARTINETTI, 7 - 20147 MILANO (MI)