



CON IL SOSTEGNO DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA
PAZIENTI BPCO

PROTOCOLLO MBSR BREATH

*Vivere in modo più sano è possibile,
qualunque sia la nostra condizione
fisica*

CORSO DI MINDFULNESS PER RIDURRE LO STRESS E
PROMUOVERE IL BENESSERE DELLE PERSONE CON
DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE CRONICHE E DEI LORO
FAMILIARI

Mindfulness significa "consapevolezza": è un allenamento a prestare attenzione a ciò che accade in noi e intorno a noi con una particolare attitudine gentile e non giudicante. Questo allenamento aiuta ad imparare a gestire i fattori di stress, anche quelli legati a una malattia cronica, e a contattare le nostre risorse di benessere e migliorare la qualità della vita.

Il protocollo MBSR BREATH è un percorso esperienziale, graduale e sistematico, basato sul protocollo MBSR di riduzione dello stress elaborato da Jon Kabat-Zinn, i cui benefici sono stati studiati scientificamente, ed è espressamente dedicato e adattato alle persone con difficoltà respiratorie croniche ed ai loro familiari.

Il corso è **GRATUITO**, è richiesta la disponibilità a frequentare tutti gli incontri e a svolgere le attività individuali.

Il corso consiste in **8 INCONTRI SETTIMANALI DI 2 ORE** ciascuno e comprende il materiale per gli esercizi individuali. Si svolge **DI PERSONA** o **ONLINE IN DIRETTA TRAMITE VIDEOCHIAMATA SKYPE DI GRUPPO**.

È **COMPLEMENTARE** e **COMPATIBILE CON LE TERAPIE**.
È **FATTIBILE** e **SICURO** anche per le persone in **OSSIGENOTERAPIA**.

Tiene il corso: Anna Rossi – Insegnante Mindfulness e Protocollo MBSR.

Il corso si svolge per piccoli gruppi, per informazioni e iscrizioni: Interessere mindfulness@interessere.info tel.340.3772756 o Associazione Italiana Pazienti BPCO infopazientibpco@gmail.com