



### Il Dottor Claudio Reitano

Psicologo/Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

organizza un corso per il benessere psicofisico dell'individuo presso il **Centro Anthropos** di Psicoterapia, Psichiatria e Psicologia a Bergamo.

## \* IL CORSO: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

L'**MBSR**, o Mindfulness Based Stress Reduction, è un protocollo di intervento con alla base la **Mindfulness**, un'arte di meditazione che allena il soggetto alla consapevolezza e all'attenzione del momento presente.

La Mindfulness ha lo scopo di fornire e far apprendere al soggetto capacità di resilienza o meglio capacità di sapersi adattare positivamente alle condizioni che consideriamo nemiche, difficili e che conducono a uno stato di stress. Il corso MBSR dura, rispettando il modello classico otto settimane nelle quali verranno forniti anche documenti, video, audio, slide.

Prima che il corso inizi viene stabilito un colloquio tra il professionista e la persona per comprendere le difficoltà e se il training potrebbe essere utile per poterle affrontare diversamente.

## \* PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso si svolge in otto settimane. Ogni lezione avrà la durata di un'ora e mezza circa. Ogni settimana avrà una lezione, con diverse attività ed esercizi cui seguono i compiti da svolgere nel corso della settimana, prima di passare a quella successiva.

- 1 Introduzione | Esercizio dell'uvetta | Body scan | Quiz | Compiti della settimana
- 2 Come funziona la mente | Esercizio del respiro | Body scan | Quiz | Compiti della settimana
- 3 Approfondire l'esercizio del respiro | Yoga mindfulness: lo yoga sdraiati | Body scan | Compiti della settimana
- 4 Una sequenza di yoga mindfulness (in piedi, prona, seduti, sdraiati) | Esercizio dei suoni | Lo stress | Quiz | Compiti della settimana
- 5 Le origini della mindfulness | Esercizio dei pensieri | Compiti della settimana
- 6 Modelli di comunicazione | Esercizio dei momenti difficili | Quiz | Compiti della settimana
- 7 Meditazione aperta | Meditazione della montagna | Compiti della settimana
- 8 Body scan | Esercizio del respiro | Conclusione | Come proseguire la pratica personale: esercizi, indicazioni, riferimenti

## \* A CHI SI RIVOLGE

A tutti coloro che desiderano apprendere e far proprie le capacità di Mindfulness per la crescita personale e per color che vorrebbero superare problemi correlati allo stress o alla malattia.

Ai professionisti come Psicologi, Medici, Fisioterapisti, Educatori professionali e Infermieri che vogliono migliorare la propria capacità di leadership, di aiuto e di empatia.

## \* SEDE DEL CORSO

Centro Anthropos di Psicoterapia, Psichiatria e Psicologia situato in [Via Torquato Tasso 109, Bergamo](#).

## \* DATE DEL CORSO

In questo momento le date del corso possono essere stabilite tra l'interessato e il professionista via mail o via telefonica.

## \* ISCRIZIONI E CONTATTI

Le iscrizioni dovranno pervenire via mail agli indirizzi:

[claudio.reitano.psy@gmail.com](mailto:claudio.reitano.psy@gmail.com) (Dottor Claudio Reitano) o [centro.anthropos95@gmail.com](mailto:centro.anthropos95@gmail.com) (Centro Anthropos).

Il corso avrà un numero massimo di 6 partecipanti.

## \* PREZZO DEL CORSO

Il costo del colloquio iniziale è di 40 Euro con fattura e il costo del corso è di 350 Euro sempre con fattura che dovrà essere resa nel primo incontro.