

CORSO DI MINDFULNESS MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

"Mindfulness significa risvegliarci alla nostra vita.

*Ci consente un accesso immediato alle nostre potenti risorse interiori di introspezione,
trasformazione e guarigione."*

Jon Kabat-Zinn

Salute e benessere con la Mindfulness

"Il benessere si costruisce momento dopo momento e con piccoli passi: tutto ciò che facciamo durante la nostra giornata ha un significato per il raggiungimento di questo."

La Mindfulness favorisce il raggiungimento di numerosi benefici a livello psicofisico e nell'ambito dei nostri contesti di vita in generale. Contribuisce alla salute di mente e corpo, incluso il piano emozionale, con implicazioni significative a livello dell'intera sfera personale, agendo significativamente sul piano relazionale: andando dalla relazione mente-corpo alla relazione con noi stessi, in tutte le sfaccettature che quest'ultima comporta, gli effetti della mindfulness si estendono fino a intervenire sulla relazione con gli altri e con l'ambiente in cui siamo inseriti. L'intensità e l'ampiezza di tali benefici sono direttamente proporzionali alla costanza e continuità della pratica a cui si dedica chi approccia ad un percorso di mindfulness.

Il Protocollo MBSR è applicato con comprovata efficacia per:

- Intervenire nel trattamento di disturbi di tipo medico e di tipo psicologico come dolore cronico, patologie stress-correlate, patologie oncologiche, disturbi psicosomatici, ansia disfunzionale;
- Prevenire malessere, disturbi e disagi di vario genere, favorendo la gestione dello stress, la gestione delle emozioni, la gestione dell'overthinking;
- Promuovere salute e benessere, lavorando su crescita personale, inclusa la sfera relazionale ed emotiva, e sull'apprendimento di comportamenti funzionali e adattivi ai contesti di vita d'appartenenza.

Benefici della Mindfulness

La pratica finalizzata a raggiungere uno stato di "piena consapevolezza" favorisce:

- Miglioramento della memoria e dell'attenzione
- Equilibrio psicofisico e percezione generalizzata dello stato di salute
- Gestione dello stress e benessere mente-corpo

- Gestione delle emozioni e dei pensieri automatici disfunzionali
- Sostegno al sistema immunitario e maggiore senso di vitalità
- Gestione del dolore fisico e della sofferenza emotiva
- Motivazione, capacità decisionale, autostima
- Relazioni interpersonali più autentiche e soddisfacenti
- Miglioramento della qualità della vita, della soddisfazione personale e della felicità

L'MBSR è strutturato in 8 incontri a cadenza settimanale di circa due ore, precedute da un incontro di presentazione, più una giornata finale intensiva di pratica. Le attività prevedono:

- pratiche guidate di meditazione di consapevolezza
- pratiche di yoga accessibili a tutti
- esercizi di mindfulness informale per portare consapevolezza nella vita quotidiana
- psicoeducazione
- condivisione in gruppo attraverso l'ascolto e la verbalizzazione dell'esperienza di pratica

CONDUCE: Dott. Lorenzo Berti

Fondatore del Centro Arbor Vitae, il dott. Berti Lorenzo ha esperienza trentennale come **psicologo e psicoterapeuta** (Iscrizione Albo Professionale Psicoterapeuti numero 1838). Si è laureato presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Padova e ha svolto la sua formazione professionale presso vari istituti ottenendo:

- **Specializzazione in Psicoterapia presso la Scuola Umanistico-Esistenziale Società Italiana Gestalt** di Roma
- Scuola in **Psicoterapia Psicodinamica**, specializzazione quadriennale CISSPAT di Padova
- Corso biennale in **Medicina Psicosomatica** presso Istituto RIZA di Milano
- Formazione in **Psicoterapia fondata sulla Mindfulness** presso la scuola di specializzazione in psicoterapia cognitiva di Ancona.

Attualmente svolge attività libero professionale di **Psicoterapeuta in ambito individuale, di coppia, familiare e di gruppo**. E' stato ed è periodicamente **relatore** in seminari e corsi tematici nell'**ambito della psicologia clinica e medicina psicosomatica**. Riceve a Rimini e a Riccione presso Poliambulatorio Arbor Vitae. E' studioso e praticante di mindfulness e in tale ambito conduce corsi di formazione e seminari.

DATE E ORARI :

Giovedì dalle 19:30 alle 21:30

A partire da: Ottobre 2026

Primo incontro: Giovedì 8 Ottobre
Secondo incontro: Giovedì 15 Ottobre
Terzo incontro: Giovedì 22 Ottobre
Quarto incontro: Giovedì 29 Ottobre
Quinto incontro: Giovedì 5 Novembre
Sesto incontro: Giovedì 12 Novembre
Settimo incontro: Giovedì 19 Novembre
Ottavo incontro: Giovedì 26 Novembre

Ritiro: Sabato 5 Dicembre

DURATA:

8 incontri + 1 giornata di ritiro

COSTO: gratuito

SEDE: Centro Arbor Vitae, viale Fabio Filzi 9, Rimini

MODALITA' D'ISCRIZIONE: L'iscrizione va confermata presso la segreteria di Rimini comunicando nominativo e numero di telefono, via e-mail segreteria@centroarborvitae.it oppure whatsapp 329.6605889