



# «Mindfulness per la riduzione dello stress»

» Corso MBSR di 8 settimane basato sulla  
consapevolezza per affrontare lo stress

\*Programma MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

«Serata di presentazione»  
martedì 27 Gennaio ore 19.45

In presenza  
**2026**  
FEBBRAIO-APRILE

 **Centro Armonico Terapeutico**  
Via Barbolini, 15, Campogalliano (MO)



# «Mindfulness per la riduzione dello stress»

## » Mindfulness ed MBSR: di cosa si tratta

Il termine Mindfulness è stato tradotto in italiano con la parola “**consapevolezza**””: uno stato che sorge quando si presta attenzione intenzionalmente, al momento presente e senza giudizio. Un modo di essere che possiamo sviluppare e coltivare. **Grazie alla consapevolezza possiamo imparare a ridurre le sofferenze e lo stress nella nostra vita e a relazionarci diversamente con le situazioni difficili.**

L’approccio della Mindfulness deriva da un tipo di pratica meditativa buddista, denominata vipassana, ripulita di ogni sua componente mistica ed adattata ad un training clinico. **Il programma porta ad esperire un modo nuovo per entrare in contatto con ciò che accade dentro e fuori se stessi.** Si tratta di un training ad oggi ampiamente validato per la sua efficacia nel trattamento di svariate problematiche correlate allo stress, e diffuso ormai in tutto il mondo. Negli ultimi 30 anni è stato applicato su diversi fronti, sia in ambito educativo e formativo che clinico e terapeutico.





## » MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Il programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza è stato sviluppato a partire dal 1979 da Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A.) e dai suoi collaboratori

Kabat-Zinn fondò la “**Clinica per la riduzione dello stress**” e qui sviluppò il programma MBSR. I primi destinatari furono pazienti affetti da dolore cronico, che non poteva essere ridotto dell'utilizzo dei farmaci. **Gli effetti rilevanti dell'intervento diedero inizio ad una ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze che tutt'ora prosegue e grazie alla quale il protocollo MBSR è ora validato dalla scienza e adottato nelle linee guida dei sistemi sanitari di molte nazioni occidentali.** Dai primi sviluppi la platea di beneficiari si è notevolmente ampliata estendendosi anche al di fuori del contesto ospedaliero e raggiungendo cliniche, scuole e altre istituzioni.

Il vivere momento per momento ci permette una completa appropriazione di ogni istante della nostra vita, buono o cattivo, bello o brutto, felice o infelice che sia. Questa è l'essenza del vivere consapevolmente”.

**Jon Kabat-Zinn**



## » In cosa consiste

Il programma MBSR dura due mesi, prevede otto incontri di gruppo, una volta a settimana della durata di 2,5 ore ciascuno e una giornata “intensiva” (di sabato). Per l’efficacia del programma è necessario dedicarsi ad una **pratica quotidiana** di lavoro a casa con il supporto di tracce audio e materiali cartacei che verranno consegnati alla fine di ogni incontro.

Con il programma si accede alla **conoscenza**, non teorica ma attraverso esperienza in prima persona, di pratiche di consapevolezza per **relazionarsi diversamente con il nostro vissuto quotidiano**, esplorando le modalità di reazione che mettiamo in atto di fronte a situazioni di stress. Apprenderemo l’importanza di portare consapevolmente l’attenzione allo svolgersi dell’esperienza istante per istante, qualunque essa sia, in modo profondo.

## » Date e orari

Le otto sessioni serali si svolgono in presenza il martedì sera dalle ore 19.45 alle 22.15 circa. **Gli incontri previsti di quest’edizione 2026 sono:**

- martedì 17, 24 Febbraio
- martedì 3, 10, 17, 24, 31 marzo
- martedì 7 aprile

### **Giornata intensiva**

sabato 28 marzo dalle 10.00 alle 17.30

*\*La sessione serale di follow-up dedicata al gruppo si terrà martedì 12 maggio 2026*

## » Serata di presentazione gratuita

**martedì 27 Gennaio 2026 | 19.45-20.45**

## » Docenti

### Alessandra Ronchetti

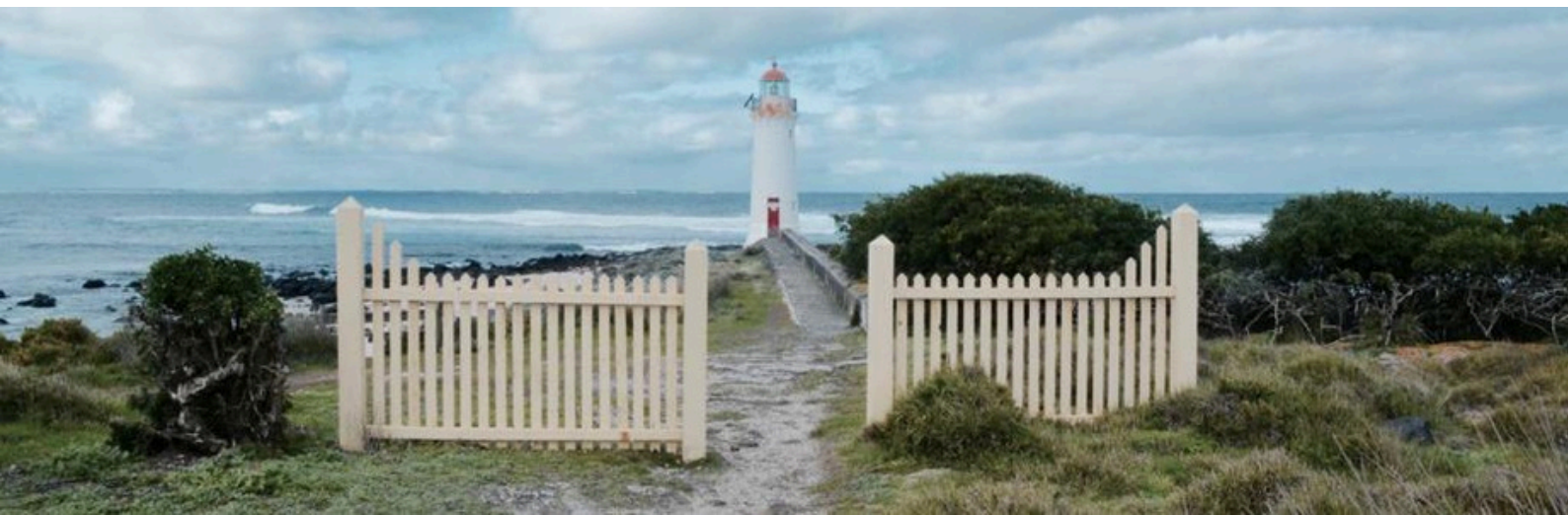
Istruttrice di protocolli MBSR, formazione ottenuta attraverso la partecipazione al corso di specializzazione per diventare istruttori di mindfulness-based interventions - MBP's - (375 ore) presso AIM, Associazione Italiana per la Mindfulness. Praticante di yoga e meditazione da oltre 10 anni, ha concluso il triennio di formazione per insegnanti di yoga secondo il metodo Gérard Blitz condotto dalla Maestra Beatrice Benfenati di A.S.I.A.

Ha realizzato, insieme all'équipe della cooperativa sociale Lunenuove, di cui è socia, diversi progetti di Pet Therapy Relazionale Integrata® rivolti a gruppi di diverse tipologie d'utenza, laboratori nei quali all'esperienze di relazione con gli animali vengono associati ad integrati approcci di tipo non verbale quali espressività corporea mediata dallo yoga, arteterapia e musicoterapia

### Luca Lolli

Istruttore di protocolli MBSR, formazione ottenuta attraverso la partecipazione al corso di specializzazione per diventare istruttori di mindfulness-based intervention - MBP's - (375 ore) presso AIM, Associazione Italiana per la Mindfulness. Praticante di hata yoga e meditazione da 20 anni presso l'associazione A.S.I.A. di Bologna con il maestro Franco Bertossa.

Operatore olistico trainer iscritto alla S.I.A.F. Esperto in domoterapia alchemica, feng shui e floriterapia. Operatore all'interno del centro CAT di cui è cofondatore e formatore nella scuola PTRI. Nel 2019 ha concluso il Corso di alta formazione "Compassione: pratica applicazioni e neuroscienze" presso l'Università La Sapienza di Roma, all'interno del dipartimento di Psicologia.







«La consapevolezza ci insegna come usare la  
saggezza del corpo e della mente per far fronte  
allo stress, al dolore e alla malattia»

- Jon Kabat-Zinn





## Costo

**Il costo del programma è di €290**

Pagamento con bonifico bancario all'atto dell'iscrizione

C/C intestato a Cooperativa LUNEnuove

**IBAN IT14E0200866670000040462207**

**CAUSALE "MBSR Febbraio 2026" + nome e cognome**

## Modalità di iscrizione

**Inviare modulo di iscrizione  
compilato e la ricevuta di  
pagamento alla mail  
[mindfulness@centrocat.it](mailto:mindfulness@centrocat.it)  
come conferma  
dell'iscrizione**







## Domande?

Puoi scrivere a [mindfulness@centrocat.it](mailto:mindfulness@centrocat.it)  
se hai delle domande o hai bisogno di aiuto!

## Percorso organizzato da



**Cooperativa Sociale LUNenuove**

Via Barbolini, 15, Campogalliano MO  
[info@lunenuove.it](mailto:info@lunenuove.it)  
[www.lunenuove.it](http://www.lunenuove.it)



**CAT Centro Armonico Terapeutico**

Ben-Essere integrato a Natura e Animali  
[info@centrocat.it](mailto:info@centrocat.it)  
[www.centrocat.it](http://www.centrocat.it)



**Scuola PTRI**

Formazione integrata a Natura e Animali  
[scuola@ptri.it](mailto:scuola@ptri.it)  
[www.ptri.it](http://www.ptri.it)