

La Mindfulness
è un modo semplice
per vivere più pienamente
il tempo e le scoperte,
per sostenere la fatica fisica
e la sofferenza psicologica.

asia
dojo
mo
de
na

A.S.I.A. Modena

Associazione Spazio Interiore e Ambiente s.d.

Via Orlandi, 20/A - Modena

tel. 059 45 43 67

www.asiamodena.it

Segreteria:

Lun e Mart 10-13/16-20

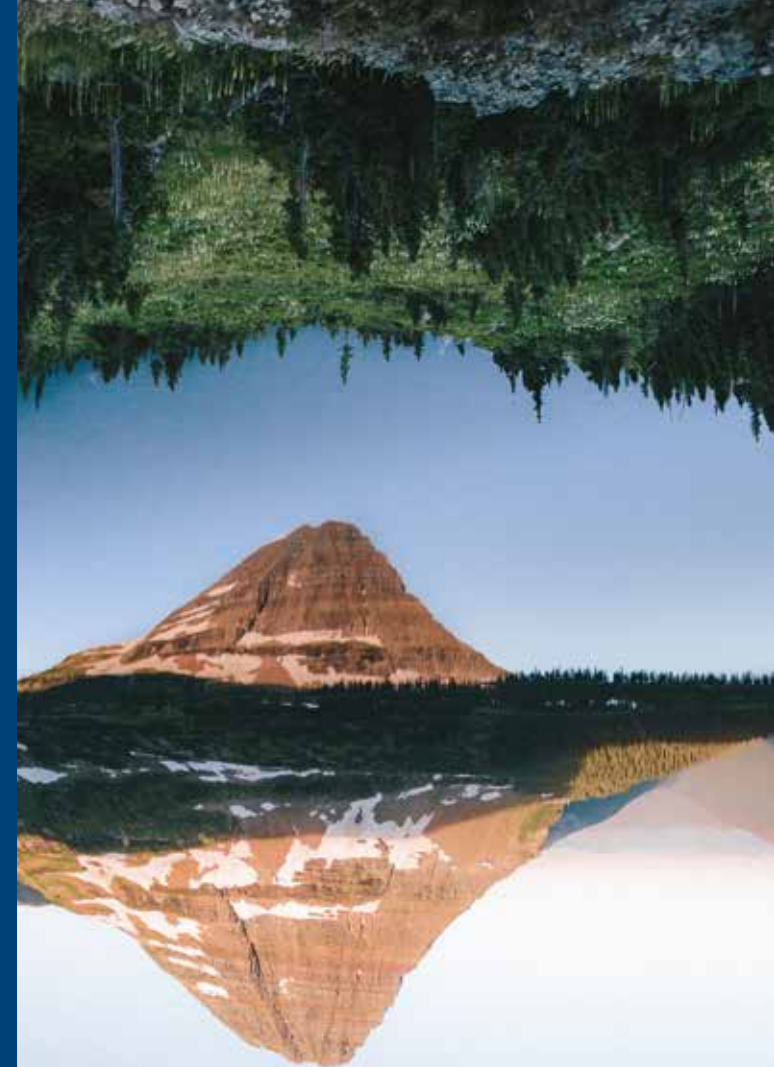
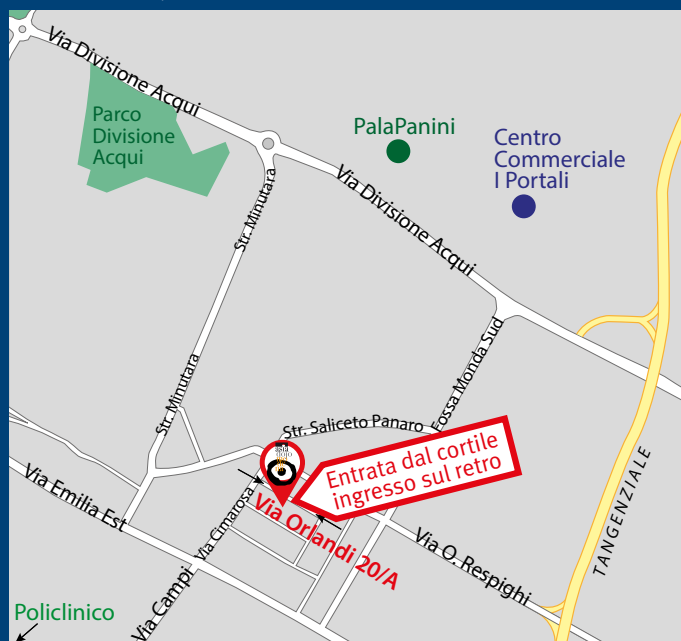
Mer e Gio 16-20

Ven 10-12.30/16-19

Circolo affiliato ARCI - UISP

Ingresso riservato ai soci

Scopri la nostra nuova sede:



**Centro Mindfulness
Mente & Vita**

**LA FORZA
TRANQUILLA
DELLA MENTE**



Photo Unsplash

Cosa è la Mindfulness?

Per Mindfulness si intende una pratica codificata di presenza mentale, che opera attraverso la meditazione e il rapporto con le sensazioni corporee. Si fonda su discipline contemplative orientali esistenti più di 2500 anni. Sono state riadattate in protocolli scientificamente validati, agevoli e accessibili a tutti, senza contenuti culturali o religiosi.

Neuroscienze e ricerca

La crescente popolarità dei programmi basati sulla Mindfulness nasce da migliaia di ricerche scientifiche che ne hanno confermato l'efficacia nell'affrontare la sofferenza in ambito personale, sociale e sanitario. Le neuroscienze evidenziano come sia in grado di trasformare non solo umore e stati d'animo, ma anche le stesse strutture nervose. Ad oggi il programma MBSR di 8 settimane è stato completato da 18.000 persone nel mondo e viene proposto da oltre 400 ospedali ed università negli Stati Uniti ed in Europa nel contesto della *integrative medicine* o *mind-body medicine*.

Consapevolezza non giudicante

La consapevolezza del momento presente, che la Mindfulness propone con molti e diversi strumenti, permette di coltivare un nuovo atteggiamento mentale di non-giudizio. Un modo semplice per vivere più pienamente il tempo e le scoperte, o per sostenere la fatica fisica e la sofferenza psicologica legate a situazioni difficili. La Mindfulness rappresenta anche una valida introduzione alla meditazione, per chi poi volesse approfondirla.



Cura di sé, per tutti

I protocolli Mindfulness sono adatti a tutti coloro che desiderano conoscere meglio se stessi, e affrontare i problemi in modo gentile e profondo. Sono entrate a far parte delle linee guida per la cura e la prevenzione dello stress, del *burnout*, delle problematiche legate all'adolescenza, delle difficoltà dovute a ansia, depressione, impulsività, affaticamento, etc. Non è una psicoterapia ma una cura di sé, che può essere complementare a molti percorsi terapeutici.



Protocolli Mindfulness MBSR e MBCT per tutti, in sede

Mindfulness per adolescenti e studenti, in sede e presso scuole

Mindfulness per pazienti oncologici e caregivers, in sede

Corsi di Mindfulness specifici in ospedali e carceri, a scopo di ricerca

Corsi Yoga e Mindfulness informati sul Trauma, in sede e presso strutture specialistiche

Corsi Yoga e Mindfulness per disturbi alimentari, in sede e presso strutture specialistiche

Un respiro alla volta

Il nuovo Centro Mente&Vita della Associazione Asia Modena è nato in anni di impegno e ricerca, un respiro alla volta. Si trova a Modena, a pochi passi dal Policlinico e dall'Università, in locali silenziosi e luminosi, pensati per favorire la consapevolezza e l'ascolto. Aspira a rappresentare un riferimento per integrità, competenze e spirito di servizio. Si impegna a favorire la ricerca sulla consapevolezza e l'esperienza "in prima persona", così come indagata da filosofia, tradizioni contemplative, scienze cognitive e neuroscienze, promuovendo eventi culturali e di divulgazione aperti a tutti.

Sostenitori e collaborazioni

Il Centro nasce dall'azione di decine di volontari, donatori e da un generoso finanziamento della Fondazione Cassa di Risparmio di Modena, che ha valutato positivamente il lavoro di ricerca svolto dalla Associazione Asia Modena negli ultimi anni e ha deciso di sostenere il progetto. Il Centro collabora con Policlinico, Università di Modena, AzUSL di Modena e molte associazioni del territorio.

