



Corso online

# GOCCE DI MINDFULNESS MBSR

## Gocce di benessere

Il Cad Bam ha il piacere di proporvi un corso di Mindfulness MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION) online tenuto dalla nostra collega Barbara Formigoni Mai che, dopo 4 anni di formazione, si è certificata Naturopata ed Istruttore di Mindfulness metodo MBSR appunto. Barbara ci propone brevi incontri online della durata di 45 minuti teorico-esperienziali.



**PRESENTAZIONE DEL CORSO.** Il metodo fonda le sue origini negli studi di Jon Kabat-Zinn, medico biologo, che a partire dagli anni '60/70 cominciò a studiare gli effetti di una meditazione consapevole su pazienti affetti da patologie di dolore cronico e malati oncologici. Successivamente ampliò le sue ricerche avendo la conferma che la maggiore presenza mentale che viene allenata attraverso la mindfulness può in realtà essere utile a chiunque; da ciò si evince che non ci sono limiti di età, ruoli ricoperti ed ambiti in cui la mindfulness non possa risultare un valido **aiuto di sostegno alla persona.**

Questo tipo di meditazione aiuta il soggetto ad allenare la capacità di rimanere nel "qui ed ora" senza essere trasportato o meglio sballottato tra passato e futuro dalle proprie emozioni e dai propri comportamenti "automatici".

La forte presenza mentale che man mano viene allenata attraverso pratiche formali ed informali porta grande benessere a livello psico fisico, fornendo strumenti al praticante che gli permettono di essere più consapevole di ciò che accade dentro e fuori di lui e pertanto dandogli maggiore capacità di gestire le proprie emozioni e reazioni.

I benefici che si possono riscontrare sono a livello fisico contribuendo ad un migliore funzionamento in generale del corpo attraverso un sonno più regolare e ristoratore, un abbassamento dei livelli di stress e un sistema immunitario più forte per citare alcuni studi a riguardo. A livello psichico aiuta ad ampliare le emozioni positive e contemporaneamente a lasciare andare quelle negative. Nelle relazioni aiuta ad essere più aperti e benevoli verso persone, esperienze senza giudicare e accogliendo ciò che accade senza pregiudizi e pensieri autolimitanti. Anche in ambito professionale può risultare utile nel gestire le situazioni al meglio andando a migliorare la gestione emotiva, l'empatia e la capacità di comunicazione.

Inoltre può essere molto utile anche in momenti delicati come quello della gravidanza, dell'età scolare per bimbi e ragazzi e per le rispettive famiglie il tutto in un'ottica di miglioramento della reattività a favore di una maggiore capacità comunicativa e maggiore empatia.

**QUANDO, COME, ORARI.** Il corso online su piattaforma Zoom avrà frequenza settimanale e partirà **giovedì 19 gennaio 2023 alle ore 20,30. Durata di ogni serata: circa 45 minuti.** Le altre date successive si terranno sempre il giovedì e si svolgeranno il: 26 gennaio, 2 febbraio, 9 febbraio, 16 febbraio e 23 febbraio.

Per ogni serata, vi verrà inviato per tempo, sul vostro indirizzo di posta elettronica personale, il link per accedere alla serata su piattaforma Zoom.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 6 persone):

• COSTO DI OGNI SERATA

€ 15,00

**È necessario iscriversi per minimo 3 serate.**

**TERMINE ISCRIZIONI:**

**16 gennaio 2023**

**REFERENTE CAD BAM:**

**Chiara Steccanella**

**NOTA BENE:** ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**Corso online di Mindfulness**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

**INOLTRE:** il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet [www.cadbam.it](http://www.cadbam.it) dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)





**MODULO DI ADESIONE (\*) AL CORSO ONLINE DI MINDFULNESS "GOCCE DI BENESSERE" DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_**



**Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it).**

**Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 353 4358711.**

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**(\*) IMPORTANTE:** l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

**Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.**

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_