



## *una via per il benessere fisico e mentale*

La **Mindfulness** è una forma di meditazione che si ispira alle pratiche meditative orientali. Può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento" (Kabat-Zinn, 2003).

Tale modalità di essere presenti a se stessi, momento dopo momento, distanziati dai propri contenuti mentali, è connotata da una forte potenzialità terapeutica

Le pratiche di **Mindfulness** hanno l'obiettivo di interrompere la tendenza abituale della mente a respingere dolore e difficoltà, arrivando gradualmente, ad un atteggiamento di accettazione amichevole. Molti studi scientifici dimostrano come la meditazione mindful risulti utile ed efficace per una larga varietà di condizioni mediche e psicologiche, tra cui i disturbi d'ansia, la depressione, il dolore cronico, la gestione dello stress e altre ancora.

**Centro H - si occupa di dolore cronico e propone percorsi rivolti al benessere psicofisico della persona**

### **PERCORSO MINDFULNESS**

Lo scopo è quello di sviluppare una maggiore abilità di osservare in maniera più distaccata e meno giudicante i propri pensieri, emozioni o sensazioni fisiche, favorendo il benessere psicofisico e il miglioramento delle relazioni interpersonali.

Il percorso prevede 6 incontri a cadenza settimanale, il **mercoledì** sera dalle **18.30 alle 20** presso la sede del Centro.

**1° incontro • Introduzione alla mindfulness**

**2° incontro • Meditazione dei punti di appoggio e del respiro**

**3° incontro • Meditazione dello spazio di tre minuti e del ruscello**

**4° incontro • Meditazione del respiro e della montagna**

**5° incontro • Meditazione respiro-corpo-yoga**

**6° incontro • Meditazione della gentilezza**

#### **Dott. Matteo Guidotti**

Psicologo clinico, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, specialista in psicotraumatologia. Esperto in interventi EMDR e operatore certificato di biofeedback della variabilità della frequenza cardiaca. Formatosi alla pratica Mindfulness sotto la

guida del dott. Alberto Chiesa, istruttore MBSR e MBCT, da anni si occupa di tecniche meditative ed esperienziali specifiche, proponendo un approccio integrato alla terapia cognitiva classica.

[www.matteoguidotti.it](http://www.matteoguidotti.it)

**per informazioni:** - Dr.ssa Paola Fanti [info@paolafanti.it](mailto:info@paolafanti.it)

Dr. Matteo Guidotti [info@matteoguidotti.it](mailto:info@matteoguidotti.it)

**Centro H - Direzionale 70, Via Giardini 470 Scala H - Modena**  
[centrohmodena@gmail.com](mailto:centrohmodena@gmail.com)