

CON IL PATROCINIO DI



Programma di otto settimane di Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

programma serale in 8 sessioni e una giornata intensiva

3 febbraio - 24 marzo 2026

il martedì dalle 20.00 alle 22.30 in via Appiani, 1 a Monza



Mindfulness significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione". Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo.

Cos'è l'MBSR

Il programma MBSR è un programma che ha rappresentato negli ultimi quarant'anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone integrative medicine o mind-body medicine, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo "gentile" ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazio-

ne nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica.

Intende aiutare il partecipante a diventare più vividamente cosciente del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita in modo da poter cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e anzi ne costituisce una parte essenziale.

Il programma MBSR prevede infatti 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

L'origine dell'MBSR

Il programma **MBSR**, è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori.

Sviluppato da 40 anni (1979), è stato completato ad oggi da oltre 20.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Oltre ad essere l'esperienza pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi.

E' stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisiche che psicologiche.

L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui l'**MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito psicoterapeutico, particolarmente (ma non solo) all'interno degli approcci cognitivisti.

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, più una domenica 'intensiva' (dalle 9.00 alle 16.00) e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 45 minuti.

Le otto sessioni si svolgono di martedì dalle ore 20 alle 22.30.

Gli incontri previsti sono:

martedì 3 - 10 - 17 - 24 febbraio

martedì 3 - 10 - 17 - 24 marzo (20.00-22.30)

domenica 22 marzo (dalle 9.00 alle 16.00)

Il programma si svolgerà presso l'Istituto Dehon sito in via Appiani, 1, Monza.

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 28 ore) è di euro 330,00 (trecentotrenta).

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a

ecampanini@yahoo.it ; elena@mindfulnessmonza.it

enrica.jalongo@gmail.com ; enrica@mindfulnessmonza.it

per richiedere le modalità di iscrizione.

Ulteriori notizie disponibili sui seguenti siti:

www.mindfulnessmonza.it

www.eleacampanini.it

www.enricajalongo.it

Le istruttrici:

ELENA CAMPANINI

Psicologa-Psicoterapeuta, specialista in Psicoterapia Clinica; ha frequentato numerose scuole di formazione clinica ad orientamento psicodinamico con integrazione corporea e umanistico-esistenziale; ha una formazione in Psicologia dello Sport, in Psicologia della Salute e in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

Si occupa di psicoterapia individuale e di gruppo e ha una pluriennale esperienza nel trattamento dei gravi Disturbi di Personalità e dei risvolti psicologici correlati a patologie organiche.

Dal 1992 al 2014 è stata consulente presso il Servizio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'Università Vita-Salute San Raffaele.

Dal 2000 al 2010 è stata Professore a contratto di "Psicologia della Salute" presso il corso di laurea specialistica in Psicologia Clinica della Facoltà di Psicologia dell'Università Vita-Salute S. Raffaele di Milano.

Ha conseguito il diploma del Master Universitario di II livello in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) presso il Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica e Scienze della Vita e dell'Ambiente dell'Università degli Studi dell'Aquila e il diploma del Master Universitario di I livello In "Medicine Complementari e Terapie Integrate" presso il Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo dell'Università degli Studi di Siena.

Ha completato l' "Advanced Teacher Training" per Istruttori di MBSR/MBCT/MBIs del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, in collaborazione con Antonella Commelato e Fabio Giommi di AIM Milano

E' istruttore di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) secondo la procedura di J. Kabat Zinn.

Ha conseguito il titolo di istruttore del protocollo MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) tenuto da Mayfly, UK e AIM di Milano.

Ha partecipato al training formativo "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento dei protocolli di Mindfulness Interpersonale (IMP) con Metta Programs, USA e AIM, Milano.

E' in formazione continua sulle metodiche Mindfulness applicate alle Neuroscienze ed alla Psicoterapia.

E' autrice e coautrice di numerose pubblicazioni nazionali ed internazionali.

Ha scritto con A. Formosa "L'arte di risalire. Storie di campioni per le sfide di noi comuni mortali" (2013) ed. Trevisini Milano, in cui si parla dello sport come uno strumento peculiare per la costruzione e lo sviluppo della resilienza.

ENRICA JALONGO

Laureata in Filosofia, insegnante di Filosofia e Storia dal 1985 al 2023 presso il Liceo Classico L. Dehon di Monza.

E' Counsellor Professionale formato presso IFCoS, Bellinzona e riconosciuto da Assocounseling.

La sua formazione professionale è legata all'ambito educativo in quanto professionista della relazione, con particolare attenzione allo sviluppo della progettualità educativa, al dialogo insegnante-adolescente oltre gli apprendimenti, alla motivazione allo studio, all'educazione alla salute, alla promozione del benessere, alla prevenzione del rischio e al colloquio pedagogico-orientativo.

E' "Operatore della riabilitazione integrata secondo il Metodo Rességuier", con applicazione in ambito psico-socio-educativo.

Diviene istruttrice di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) presso l'Associazione Italiana Mindfulness frequentando il Mindfulness Professional Training, corso fondativo per istruttori di protocolli Mindfulness Based guidato da Fabio Giommi e Antonella Commellato.

Approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick.

Dal 2015 è senior instructor di MBIs (Mindfulness Based Interventions) grazie alla formazione avanzata, "Advanced Teacher Training" con il Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University (UK) e l'AIM di Milano.

E' istruttrice certificata da MISP (Mindfulness In Schools Project, UK) per l'insegnamento del Curriculum ".b" per adolescenti all'interno del contesto scolastico.

Dal 2019 è Istruttrice MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) grazie al training con Mayfly, UK e AIM di Milano e ha completato il training "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento nell'ambito di protocolli di Mindfulness Interpersonale con Metta Programs, USA e AIM, Milano. Nel 2022 ha partecipato al training per la formazione avanzata "Teaching Mindfulness based groups", insegnare gruppi basati sulla consapevolezza, con Trish Bartley e Christina Shennan del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, secondo il modello teorico "Inside Out Group Model"(Griffith, Bartley and Crane, 2019)

Dal 2012 conduce protocolli MBSR con gruppi di adulti, adolescenti, nell'ambito del progetto ON/OFF Resilienza di AIM presso l'Ospedale San Gerardo di Monza e dal 2020 presso la Casa circondariale di Monza per detenuti e operatori.

Pratica continuativamente yoga nella tradizione dello yoga integrale con la Maestra Giordana Valli dal 1996.