

# CORSO DI MEDITAZIONE MOM

alidamazaro@hotmail.com



[Questa foto](#) di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-ND](#)

[Questa foto](#) di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA-NC](#)

# COSA è MOM (Meditazione orientata alla Mindfulness)

---

- Alcune precisazioni su ciò che faremo:
- - Qui siamo in uno spazio di benessere, protetto, libero (quello accade nei nostri incontri è nostro, rimane nel corso)
- - Non ci sono risposte giuste o sbagliate;
  - Talvolta non ci sono nemmeno le risposte (e va bene così).

# COSA E' la Meditazione Orientata alla Mindfulness

---

***E' porre attenzione in modo particolare: intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante"***

Jon Kabat Zinn fondatore della Mindfulness.

E' un metodo per la riduzione dello stress che si basa sulla pratica dell'attenzione consapevole, consiste in un insieme di tecniche che insegnano a porre attenzione al "qui e ora", mantenendo un atteggiamento gentile ed equanime.

# Cosa faremo

- Gli incontri sono 8 (otto) divisi in tre parti:
- Una parte teorica – per comprendere cosa stiamo facendo
- Una parte pratica – per fare
- Una parte di condivisione – per confrontarsi su ciò che abbiamo fatto
- Tutti i martedì a partire dal 18.2.25 dalle ore 18.30 alle 19.15
- Tramite la piattaforma Zoom



# A cosa serve la meditazione

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori • Osservare e comprendere i propri automatismi • Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
  - Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
  - Coltivare un'attenzione non giudicante
  - Prendersi cura di se stessi
- **ATTIVITA':**
  - Pratiche guidate di consapevolezza
  - Tecniche di respirazione e consapevolezza del corpo
- 



# Gli effetti psicologici e neuropsicologici della MOM

---

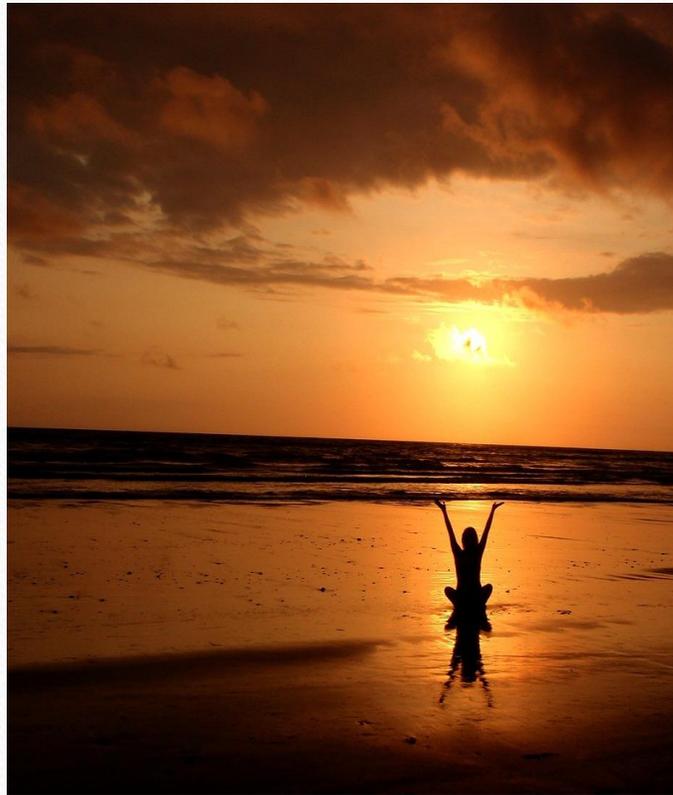
- Stare di fronte allo stress/dolore;
- Coltivare la presenza mentale “qui e ora”;
- Allenare l’attenzione e la concentrazione;
- Disidentificarsi dai pensieri disfunzionali;
- Deautomatizzarsi dalle cattive abitudini, lasciare andare e avere fiducia nella vita;
- Sviluppare l’equanimità e la gentilezza.

# Salute

---

- Efficacia nel trattamento di diversi disturbi, come la depressione, l'ansia, l'insonnia, le dipendenze, i disordini alimentari, il dolore cronico.
- Maggiore presenza e lucidità mentale.

# Conosci te stesso



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

---

