

## La pratica della Mindfulness



Photo by Tra Tran on Unsplash

**Percorso per aiutare ad affrontare lo stress e le situazioni difficili con consapevolezza, basato sul metodo MBSR.**

**Programma svolto su più settimane che ci accompagna ad esplorare e comprendere, un territorio poco esplorato: **NOI STESSI****

### Cosa mi porto a casa?

- ✓ Riconoscere e comprendere i fattori chiave alla base dello stress personale
- ✓ Interrompere le reazioni automatiche e sviluppare risposte adattive efficaci
- ✓ Sviluppare un nuovo senso di connessione con le esperienze ordinarie e straordinarie della vita
- ✓ Intraprendere un percorso che aumenti radicalmente i "gradi di libertà individuali" nelle scelte della vita di tutti i giorni
- ✓ Attestato di frequenza
- ✓ **ECS<sup>1</sup> 32 crediti e certificato MBSR, con la frequenza di almeno l'80% delle lezioni**

### Cosa mi serve per svolgere il corso?

- ✓ Abbigliamento comodo, tappetino

### A chi è rivolto?

A tutti gli interessati alla pratica della Mindfulness

### Formatore/i

Cristina Sommacal-Boggini, infermiera, istruttore certificato programma MBSR  
Giorgio Tarabra, infermiere, istruttore certificato programma MBSR

### Date e orari

29 ottobre 2025  
05/12/19/26 novembre 2025  
03/10/13\*/17 dicembre 2025  
21 gennaio 2026

Dalle 17.30 alle 20.30  
(\* dalle 10.00 alle 16.00)

### Luogo

Centro Diurno Comunale, via Capidogno 121, 6802 Rivera

### Termine iscrizioni

30 settembre 2025

### Modalità iscrizione

online o per e-mail a [academy@farmadomo.ch](mailto:academy@farmadomo.ch)

### Partecipanti:

minimo 15 partecipanti  
massimo 20 partecipanti

### Quota d'iscrizione

CHF 600.00

<sup>1</sup> Hanno diritto le figure professionali secondo il [Regolamento](#) concernente il sistema di accreditamento della formazione continua nel settore sanitario (sistema ECS)