

## **\\MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY**

La Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) – Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness - è un trattamento innovativo ed empiricamente validato, dimostratosi efficace in particolare nella prevenzione delle ricadute nella depressione maggiore, ma le cui applicazioni negli ultimi anni si stanno espandendo anche in altre importanti aree cliniche. Tale programma terapeutico, basato sulle ricerche di Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, è manualizzato nel loro libro *“Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression”*, integra strumenti di terapia cognitiva con la pratica e l’applicazione clinica della meditazione basata sulla Mindfulness.

Il cuore della MBCT consiste nel rendere consapevoli i pazienti delle *modalità mentali* che costituiscono un fattore attivante nei disturbi dell’umore e contemporaneamente aiutarli a *sviluppare un nuovo modo di relazionarsi* alla propria esperienza interna (pensieri, emozioni e sensazioni). I pazienti apprendono a *vedere* i pensieri e altri stati interni come semplici eventi mentali transitori, indipendentemente dal loro contenuto e dalla loro carica emotiva. Questo permette di prevenire l’attivazione di quei processi meta cognitivi disfunzionali che attivano e mantengono diverse condizioni psicopatologiche. Il paziente apprende una modalità di stare con la propria esperienza senza il bisogno di metterla in discussione o di modificarla, ma tenendola in una dimensione di consapevolezza più ampia, coltivando e sviluppando un atteggiamento di efficace *osservazione* e *accettazione* nonché di *distanziamento* e *decentramento* dai propri stati interni. La mindfulness non è una tecnica, ma un *modo di essere*, o una modalità mentale, che può essere sviluppata attraverso la pratica meditativa.

### **Il Training-ritiro**

Questo training, organizzato nel formato del ritiro intensivo, è volto a permettere ai partecipanti di sviluppare un rapporto di profonda intimità e contatto con se stessi, ma anche di intensa e costruttiva interattività e comunicazione all’interno

del gruppo. Questo training enfatizza l'importanza della pratica meditativa da parte del clinico e dell'indagine introspettiva su se stessi. Attraverso numerosi esercizi di *role-playing* e simulate di gruppo il training insegnerà il reale impiego delle pratiche di mindfulness nel lavoro con i pazienti.

Il programma del corso propone i fondamenti del modello MBCT in 8 sedute integrando i momenti didattici con la parte esperienziale, anche in piccoli gruppi, e prevede la pratica quotidiana di esperienze di meditazione, esercizi corporei/ *mindful movements* e periodi di silenzio.

Il ritiro è aperto anche a coloro che hanno già partecipato negli anni scorsi a questo training. Essi potranno infatti trovare in questa nuova esperienza vari spazi di approfondimento e di arricchimento rispetto alla propria pratica personale e maggiore conoscenza e comprensione relativamente alle applicazioni nell’ambito clinico.

*Il presente training costituisce una tappa fondamentale nel percorso per diventare istruttori di mindfulness secondo i criteri internazionali.*

E’ vivamente consigliato indossare abiti comodi e si suggerisce di portare una stuoia e un cuscino personali.

### **SENIOR INSTRUCTOR**

**Dr. Fabrizio Didonna, Psicologo e Psicoterapeuta (Vicenza)**



approcci terapeutici che integrano e armonizzano il corpo e la mente. Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi

congressi in Italia e all'estero ed è autore di diverse pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro *“Capire superare il trauma”* – Edizioni Erickson ed. Editor e Autore del libro *“Clinical Handbook of Mindfulness”* (2009, Springer Publisher, New York), pubblicato anche in italiano (Manual Clinico di Mindfulness, 2012, Franco Angeli), in spagnolo, coreano e turco, il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness. Nel 2011 pubblicherà con la Guilford Press-New York il libro *Mindfulness-Based Cognitive-Behavioural Treatment for OCD*, dove viene illustrato il primo programma terapeutico sottoposto a validazione basata sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo. Ha pubblicato con la Franco Angeli anche quattro CD Audio nei quali vengono illustrati tutti gli esercizi di mindfulness dei programmi MBSR e MBCT. Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansi e dell'Umore e del Servizio per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI), dove viene applicato un programma terapeutico basato sulla mindfulness in regime di ricovero ed è stato uno dei primi al mondo ad implementare Gruppi di Mindfulness con pazienti ospedalizzati affetti da gravi patologie. Pratica e insegna la meditazione da diversi anni e tiene inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e ritiri di meditazione in Italia e in numerosi paesi del mondo. È Presidente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND) [www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com). È inoltre Direttore Scientifico del Master annuale in Mindfulness-Based Therapy.



#### CO-TRAINER

**Dr.ssa Anna Terminello**  
(Palermo)

Docente in servizio presso l'Ufficio Scolastico Provinciale di Palermo, Psicologa con specializzazione in psicologia dell'orientamento

e della formazione, si occupa di ricerca e formazione nel settore della salute e del miglioramento della qualità della vita. Ha promosso e coordinato per l'Ufficio Scolastico Provinciale di Palermo un progetto pluriennale sulla Mindfulness per la gestione dello Stress e per i Bisogni Educativi Speciali (BES), in collaborazione con il CNR di Palermo e l'Università degli Studi di Palermo. Presidente e socio fondatore dell' Ass. cult. Accademia Italiana di Nuad Bo Rarn di Palermo ([www.thaitalia.it](http://www.thaitalia.it)), insegnante di Yoga con formazione certificata in Italia e all'estero, si è specializzata in Psicologia dello Yoga frequentando i corsi dell'Accademia di Studi Indovedici Baktivedanta di Ponsacco (Pisa). E' co-autrice, insieme a Pasquale Augello, del libro "Il Thai della salute" Ed. IDEA (2010) che illustra i benefici dell'antico massaggio thailandese Nuad Bo Rarn in correlazione con le asana dello yoga. Ha pubblicato a scopo divulgativo e didattico il DVD "Mindfulness Yoga" (2011). Ha conseguito il titolo d'Insegnante di Mindfulness dopo aver frequentato il Master annuale in Mindfulness-Based Therapy organizzato dall'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND), di cui è anche coordinatrice per la sezione regionale Sicilia.

E' inoltre coordinatore didattico del 1° Master annuale in Mindfulness in ambito clinico ed evolutivo di Isimind - sede regionale Sicilia.

#### LETTURE PROPEDEUTICHE RICHIESTE:

Segal, Williams and Teasdale (2002, 2013 II ed.). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford Press (traduzione italiana: *Mindfulness*, Boringhieri, 2006)

#### DATE E ORARI:

Il training inizierà **mercoledì 16 settembre** alle 17.30 e terminerà **domenica 20 Settembre** alle 13.00.

#### SEDE DEL RITIRO:

La sede è Villa La Nunza - Casa di Esercizi Spirituali dei Padri Gesuiti di Altavilla Milicia (Pa) - <http://www.oasispiritualitaignaziana.it>

#### COSTO E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

**Il corso** Teorico-Pratico **è a numero chiuso** e avrà una durata totale di 50 ore.

La quota di iscrizione ridotta è di € 250 + IVA entro il 2 settembre 2015 e di € 290 + IVA dopo il 2 settembre 2015 (la quota include solo il training a cui vanno aggiunti i costi del vitto e alloggio).

La sistemazione è in camera singola con servizi (posti limitati). Il costo per vitto e alloggio, dalla cena del 16 al pranzo del 20 Settembre 2015, è 220 euro. C'è possibilità di usufruire solo del vitto senza alloggio a 110 euro per l'intero ritiro (posti limitati).

**È previsto uno sconto del 15% per gli specializzandi e per coloro che hanno partecipato alle edizioni precedenti del training.**

Il modulo di iscrizione è scaricabile alla pagina web [www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com) oppure alla pagina [www.thaitalia.it](http://www.thaitalia.it)

In alternativa il modulo può essere richiesto all'indirizzo: [mindfulness.sicilia@gmail.com](mailto:mindfulness.sicilia@gmail.com)

La quota di partecipazione dovrà essere versata all'atto dell'iscrizione tramite bonifico sul seguente conto corrente:

IBAN: IT 78 L 02008 04612 000103244291

intestato ad ACCADEMIA ITALIANA di NUAD BO RARN con causale: **Ritiro MBCT 16-20 Settembre 2015.**

Per iscriversi, oltre ad effettuare il bonifico, è necessario inviare il modulo d'iscrizione compilato, insieme alla copia della ricevuta del pagamento, a: [mindfulness.sicilia@gmail.com](mailto:mindfulness.sicilia@gmail.com)

#### ISIMIND

e

**Accademia Italiana di Nuad Bo-Rarn**

**Organizzano il training in:**

### **MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY**

### **PER LA PREVENZIONE DELLA RICADUTA NELLA DEPRESSIONE**

*Training-Ritiro  
di Formazione Personale e Professionale*

*Trainer:*

**Dr. Fabrizio Didonna**

*Co-trainer*

**Dr.ssa Anna Terminello**

*Palermo*

**16-20 Settembre 2015**

*Villa La Nuza - Casa di Esercizi Spirituali dei Padri Gesuiti di Altavilla Milicia (Pa)*

