Corso Mindfulness a Borgomanero

3° Edizione - Autunno 2026

Un percorso per prendersi cura di sé, e del rapporto con lo stress.

Lo stress fa parte della vita e lo sperimentiamo ogni giorno. Non sempre possiamo evitare le situazioni difficili o le relazioni complicate, ma possiamo imparare a riconoscere ciò che accade dentro di noi e a rispondere con maggiore consapevolezza, invece di essere trascinati dalle reazioni automatiche.

L'**MBSR** - Mindfulness Based Stress Reduction - è un percorso pratico ed esperienziale basato sulla Mindfulness, una forma particolare di allenamento dell'attenzione e della consapevolezza portate all'esperienza del momento presente. Attraverso le pratiche guidate, i momenti di confronto sul lavoro fatto insieme grazie al gruppo e l'esperienza quotidiana a casa, *si impara a osservare con più chiarezza* e *intimità il corpo, le sensazioni, i pensieri, le emozioni, e a sviluppare un modo diverso di stare in relazione con le situazioni più stressanti ed emotivamente intense, sfidanti.*

Non si tratta di eliminare lo stress o di dover raggiungere uno stato particolare, ma di *coltivare risorse che possano aiutarci ad affrontare la vita con maggiore presenza e calma interiore*.

Questo processo può aiutarci a *essere meno condizionati dalle circostanze* e dagli stati mentali, lasciando più spazio alla possibilità di fare scelte diverse, più protettive, con un maggiore grado di libertà.

Un esempio di come tutto questo si traduce nella quotidianità: essere arrabbiati è una condizione di malessere, iniziare a riconoscere e diventare consapevoli della presenza della rabbia in quel momento, osservarla nella mente e nel corpo, e rimanere presenti senza farsi trascinare, è una condizione profondamente diversa, meno dannosa, più accogliente e protettiva.

La pratica ci porta in questo percorso, accompagnati da gentilezza, pazienza e fiducia.

Il percorso

Il corso prevede 8 incontri settimanali, un modulo intensivo di una giornata e le pratiche da svolgere tra una sessione e quella successiva, sperimentate insieme negli incontri.

È un percorso adatto a tutti ed è aperto a chi desidera esplorare nuove prospettive per affrontare le difficoltà; il programma è supportato da un'ampia letteratura scientifica che ne comprova l'efficacia.

È previsto un numero massimo di 12 partecipanti, per consentire il corretto svolgimento delle attività.

Per partecipare

Per le persone interessate a partecipare *è previsto un confronto individuale (via telefono, on line o in presenza) di circa 30 minuti, così da condividere alcuni aspetti importanti relativi alla partecipazione, al fine di capire se è un momento opportuno per iniziare questo percorso.*

Per prenotarsi è sufficiente scrivere una mail a luca.fanchini@gmail.com indicando alcuni possibili momenti in cui si è disponibili.

Informazioni complete sulla mindfulness disponibili su www.lucafanchini.com

Dove si terrà il corso

Staremo nell'accogliente shala di yoga di Silvana, istruttrice di yoga da molti anni che ci ha gentilmente offerto la possibilità di vivere insieme questa esperienza in uno spazio caldo e curato.

Indirizzo: Via Cornice 15, Borgomanero.

Calendario completo

Sessione 1	mercoledì 21 ottobre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 2	mercoledì 28 ottobre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 3	mercoledì 4 novembre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 4	mercoledì 11 novembre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 5	mercoledì 18 novembre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 6	mercoledì 25 novembre 2026	19:30 - 22:00
Sessione 7	mercoledì 2 dicembre 2026	19:30 - 22:00
Modulo intensivo	sabato 5 dicembre 2026	10:00-17:00
Sessione 8	mercoledì 9 dicembre 2026	19:30 - 22:00

Luca Fanchini

Istruttore Mindfulness certificato AIM - Milano
Programma MBSR _Mindfulness Based Stress Reduction
Programma MBTS _Mindfulness Based Teacher and Student
Referente territoriale Scuole Consapevoli ETS - Roma