

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 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 pensieri, emozioni e sensazioni, e a sviluppare un modo diverso di stare in relazione con le situazioni più stressanti ed emotivamente intense.



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 da pensieri, emozioni e stati mentali, lasciando più spazio alla possibilità di fare scelte diverse, più protettive, con un maggiore grado di libertà.

Il percorso

Il corso prevede 8 incontri settimanali - ogni mercoledì dalle 19.30 alle 22.00 circa, a partire da mercoledì 14 ottobre a mercoledì 2 dicembre, ed un modulo intensivo di 7 ore che si terrà sabato 28 novembre dalle 10.00 alle 17.00.

È un percorso adatto a tutti e aperto a chi desidera esplorare nuove prospettive per affrontare le difficoltà; il programma è supportato da un'ampia letteratura scientifica.

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

Per partecipare

Se ti stai avvicinando alla Mindfulness per la prima volta, oltre ad iniziare ad avere una prima visione generale grazie ad alcune semplici descrizioni che puoi trovare sul sito aggiornato www.lucafanchini.com, o in generale sul web, è previsto un confronto individuale (via telefono, online o in presenza) di circa 30/40 minuti, così da condividere alcuni aspetti importanti relativi alla partecipazione.

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

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