

Comunicato stampa
**A supporto dei cittadini il progetto MfM :
Mindfulness for Milan**

“Stiamo vivendo un momento sconcertante ed inatteso, che ha stravolto le nostre abitudini, ritmi di vita e relazioni con noi stessi e gli altri. La gestione della tensione, del senso di pericolo, di un modo di impostare giornate totalmente inedito, diventa importante in questi giorni. Per questo diamo vita a MfM, Mindfulness for Milan,” **spiega il prof. Giuseppe Lauria, ideatore e coordinatore insieme alla Dr.ssa Licia Grazzi del progetto MfM per la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico ‘Carlo Besta’.**

MfM metterà a disposizione **gratuitamente sessioni di mindfulness live della durata di 6 minuti per gruppi di trenta persone alla volta. Sono previste quattro sessioni, tutti i giorni, sabato e domenica inclusi, dalle ore 14.00 alle ore 15.00.**

“Le persone possono partecipare alle sedute da casa mediante collegamento webcam da qualsiasi dispositivo (PC, MAC, tablet, smartphone) cliccando un link che verrà inviato per email”, **sottolinea il prof. Giuseppe Lauria,** E' sufficiente prenotarsi inviando una e-mail a: MfM@istituto-besta.it e ogni cittadino che ci abbia contattati riceverà una risposta indicante giorno, fascia oraria e link al quale si potrà connettere per partecipare alla sessione”.

Mindfulness significa consapevolezza, prestare attenzione al momento presente in modo non giudicante. Jon Kabat-Zinn, uno degli studiosi più famosi di questo approccio, ci spiega come praticare “Mindfulness”, consenta di coltivare una più piena presenza all’esperienza presente, al qui e ora. E’ una delle principali impostazioni meditative del buddhismo classico: consiste nel proporre una pratica di meditazione che sia adeguato ed adatta a contesti quotidiani, un approccio che possa aiutarci a metterci in una diversa relazione col disagio, che tutti sperimentiamo in questo periodo. Questo approccio non insegna a respingere e a negare il disagio, ma a “stare con” e farne motivo di crescita e persino di creatività.

Ufficio stampa Fondazione I.R.C.C.S. Istituto Neurologico Carlo Besta
tel 0039-3389282504 email: cinzia.boschiero@istituto-besta.it