



Università della Terza Età "Danilo Dobrina" Trieste APS



**Venerdì 16 e venerdì 23 gennaio 2026,
ore 15,30, Aula Razore**

**La dott.ssa Daniela D'Isanto
ci illustrerà la
Mindfulness e
la Meditazione MBSR**

La Mindfulness è la pratica della consapevolezza, un allenamento mentale che integra i concetti della meditazione vipassiana con la psicologia occidentale. MBSR è il protocollo, fondato da Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness, che ha, come obiettivo iniziale, applicare la mindfulness al trattamento del dolore cronico per, poi, affrontare lo stress e migliorare la qualità della vita.

"Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede la nostra capacità di scegliere la nostra risposta. In quella risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà". V. Frankl, psichiatra e filosofo austriaco