

Η Δρ Σοφία Μεσσάρη (DClinPsych, MScFamTh, CPsychol) είναι Κλινική Ψυχολόγος & Οικογενειακή Θεραπεύτρια. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα, όπου και ξεκίνησε τις σπουδές της. Στη συνέχεια έζησε στη Μ. Βρετανία για 16 χρόνια. Εκεί ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές σπουδές της και εργάστηκε σε διεπιστημονικές ομάδες ψυχικής υγείας του Βρετανικού Εθνικού Συστήματος Υγείας (NHS) στο Λονδίνο. Επιστρέφοντας στην Ελλάδα ίδρυσε στην Ξάνθη το 2012 το Κέντρο Ψυχολογικών Θεραπειών «Ψυχή τε και σώματι». Προσφέρει ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (ατομικές, ζεύγους και οικογενειακές) καθώς και ομαδικά προγράμματα Mindfulness.

Έχει λάβει την Ανώτατη Πιστοποίηση Εκπαιδευμένης Δασκάλας Προγραμμάτων Mindfulness (Certificate of Competence in Teaching) στα δύο βασικά προγράμματα Mindfulness: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) & Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) από το Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) του Πανεπιστημίου Bangor της Μ. Βρετανίας. Έχει εκπαιδευτεί από το Mindfulness Network σαν Επόπτρια δασκάλων Mindfulness και από το Oxford Mindfulness Centre της Μ. Βρετανίας στη διδασκαλία των προγραμμάτων Βρίσκοντας Εσωτερική Γαλήνη μέσω Ενσυνειδητότητας σε έναν Ξέφρενο Κόσμο (Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World) και Ζώντας μια Ζωή με Ενσυνειδητότητα: Πρόγραμμα Εμβάθυνσης στο Mindfulness (Taking it Further: Mindfulness for Life). Είναι μέλος του Mindfulness Directory (mindfuldirectory.org) και του ACCESS MBCT, Διεθνούς Μητρώου Πιστοποιημένων Επαγγελματιών εκπαιδευμένων στη Γνωσιακή Θεραπεία βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (MBCT).

Προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα Mindfulness δια ζώσης στην Ανατολική Μακεδονία & Θράκη και στην Θεσσαλονίκη καθώς και online σε συμμετέχοντες από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Προσφέρει εποπτεία σε επαγγελματίες που χρησιμοποιούν Mindfulness στη δουλειά τους και σε δασκάλους προγραμμάτων Mindfulness.

Σε συνεργασία με το Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) του Πανεπιστημίου Bangor & το Mindfulness Network της Βρετανίας προετοιμάζει Πορεία Εκπαίδευσης Δασκάλων Mindfulness (Teacher Training Pathway, TTP) στην Ελλάδα που θα ξεκινήσει το φθινόπωρο 2022.