

## Istruttori

### Irene Guglieri,

Psicologa psicoterapeuta, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Svolge la propria attività principale presso l'Istituto Oncologico Veneto IRCCS di Padova, con particolare riferimento all'accompagnamento consapevole nelle fasi avanzate e terminali di malattia.

### Giovanni Foffano,

Assistente Sociale, laureato in politiche e servizi sociali, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza

### Dove:

Casa Sacro Cuore  
Via Rina, 2  
TORREGLIA (PD)

### Quando:

13-15 Marzo 2015

### Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

### E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

Con il patrocinio di



**Associazione Italiana per la Mindfulness**

### Full Catastrophe Living

*“Affrontare le difficoltà della vita con metodi che conducano a soluzioni efficaci e ad uno stato di armonia interiore è un'arte. Un elemento di quest'arte consiste nell'orientare la nostra vita in modo tale da servirci della pressione generata dal problema stesso per attraversarlo, proprio come un navigante orienta la vela per utilizzare la pressione del vento. [...]*

*Ma, se sappiamo orientare la nostra vela ed essere pazienti, spesso arriviamo alla meta che ci siamo prefissati.[...] Sviluppare le capacità occorrenti per affrontare efficacemente le varie condizioni atmosferiche della tua vita è precisamente lo scopo dell'addestramento dell'arte di vivere consapevolmente”.*

(Jon Kabat Zinn)



**CENTRO VENETO per la  
RIDUZIONE dello STRESS**

Associazione

Con Amore e Con Rabbia

www.centrovenetoriduzionestress.it

Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

E-mail: centrovenetomindfulness@gmail.com



## Coltivare la gioia

Esperienze di mindfulness



13 - 15 marzo 2015

**NON C'È VIA PER LA GIOIA,  
LA GIOIA È LA VIA**

Casa Sacro Cuore

Via Rina, 2

TORREGLIA (PD)



## Coltivare la gioia

E' possibile star bene, ora, nonostante i nostri problemi? E' possibile provare una gioia profonda, che non sia una semplice distrazione, ma una risorsa rigenerante?

Può capitare, nella vita, che ci sembri di aver perso la capacità di gioire. Forse siamo presi dai nostri doveri e gioire ogni giorno può diventare un lusso che ci dimentichiamo di prenderci, o che ci sembra di non poterci permettere.

Può darsi che la semplice idea di gioire ci dia quasi fastidio... un senso di inutilità e inadeguatezza.

Per qualcuno, all'estremo opposto, gli svaghi sono diventati una necessità, addirittura una dipendenza, qualcosa che permette di sopportare poi tutto il resto. Ma è vera gioia, questa?

Questo laboratorio di pratica di consapevolezza esplorerà il tema della Compassione verso sé stessi nelle situazioni dove ci sentiamo maggiormente vulnerabili e inadeguati. Esploreremo i nostri luoghi di fallimento come potenziali strade di crescita.

Coltiveremo il Coraggio di stare nei nostri luoghi oscuri abbastanza a lungo da ricevere le benedizioni che essi possono conferire.

Il laboratorio ci aiuterà ad ascoltare noi stessi, i nostri bisogni, fare scelte costruttive e coltivare tutto ciò che ci permette di stare, semplicemente, bene.



## Mindfulness

La Mindfulness (Consapevolezza o Presenza Mentale) è uno stato naturale della mente, focalizzata e consapevole.

La Presenza Mentale può essere descritta con il prestare attenzione al momento presente senza essere trascinati nelle solite elaborazioni mentali di giudizio, dialogo interno e reazioni emotive.

Ci aiuta a stare nell'esperienza del momento con una compassione delicata e un'intenzione forte e disciplinata per essere semplicemente presenti a qualunque cosa stia accadendo in quel preciso istante, permettendo all'esperienza di sorgere e passare, senza aggiungere i soliti strati di sofferenza, frustrazione o ansia.



## Consapevolezza

Radicata nella meditazione Vipassana e nello Yoga, la Mindfulness può essere appresa e praticata da chiunque, indipendentemente dal proprio background religioso o culturale.

In questo weekend si introdurranno diverse pratiche chiave di presenza mentale come la meditazione seduta, camminata e hatha yoga; si avrà inoltre la possibilità di condividere in gruppo le proprie esperienze.

Proveremo ad entrare e restare nella ricchezza del momento presente, portando l'attenzione al respiro, alle sensazioni fisiche, ai pensieri e alle emozioni.

Lo scopo è di applicare la Presenza Mentale alla vita di tutti i giorni affrontando lo stress in modo più efficace.

**Per vivere meglio questa esperienza, è importante partecipare a tutto il seminario.**



**Non conosciuto, perché non cercato  
Ma udito, semi-udito, nell'immobilità silenziosa**

**Tra due onde del mare.**

**Presto, ora, qui, ora, sempre**

**Una condizione di semplicità assoluta  
(Che costa non meno di ogni cosa).**

**T. S. Eliot, *Four Quartets***



**CENTRO VENETO per la  
RIDUZIONE dello STRESS**

Associazione  
Con Amore e Con Rabbia

[www.centrovenetoriduzionestress.it](http://www.centrovenetoriduzionestress.it)

**Per informazioni e iscrizioni:**

Tel.: 3485204514

E-mail: [centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)