



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

Giornate di Mindfulness

Coltivare il campo vuoto

Sabato 30.01.2016 ore 9.00-13.00

Domenica 03.04.2016 ore 9.00-13.00

Per approfondire la pratica della Mindfulness

La Mindfulness consapevolezza aperta e non giudicante del momento presente, è una risorsa personale che possiamo riconoscere e sviluppare attraverso opportune pratiche e che ci consente di vivere la vita in tutte le sue manifestazioni con maggior equilibrio, saggezza e rilassatezza.

Scopo degli incontri

Sviluppare quella particolare sensibilità al proprio panorama interiore di pensieri, emozioni e sensazioni essenziale per confrontarsi con la esperienza in modo meno reattivo. Sviluppare l'attitudine a una indispensabile pratica quotidiana .

“Coltivare significa far apparire ciò che non c'era prima. Per esempio, la collina è spoglia, non ci sono girasoli. Si ara il terreno, si semina, e poi appaiono tanti girasoli. Questo è coltivare. Coltivando il terreno della mente, fai apparire ciò che prima non c'era: comprensione, compassione, gioia. Questa è la parola per meditazione: coltivare la mente. La mente è lo strumento, è l'aratro, e tu sei il giardiniere, e usando il potere della consapevolezza, coltivi il tuo terreno, e produci il frutto della comprensione, della compassione, dell'amore.”

Casa di spiritualità

Via Sant'Antonio 2 - Camposampiero (PD)