

## 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 IO-VIRCCS 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. approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer e Mary Burns, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick; partecipa alla formazione avanzata come istruttore di protocolli MBSR col "Centre for Mindfulness Research and Practice" dell'Università di Bangor (UK) .

### Dove:

**Casa Sacro Cuore**

**Via Col Draga, 1**

**Possagno (TREVISO)**

### Quando:

16 - 18 Giugno 2017

### Per informazioni e iscrizioni:

**Tel.: 3485204514**

**E-mail:**

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

Con il patrocinio di



**Associazione Italiana per la Mindfulness**



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

“Benché la pratica dell'attenzione e della consapevolezza venga definita mindfulness, ossia “presenza della mente”, è importante capire che la si potrebbe benissimo chiamare anche Heartfulness, cioè “presenza del cuore” e, quindi, delle emozioni - giacché il concetto non riguarda soltanto la testa e la conoscenza, ma il nostro vero essere, incluso l'esercizio della gentilezza verso noi stessi e verso gli altri.

Comunque la si chiami, gli studi in ambito medico e neuroscientifico dimostrano che la mindfulness è una capacità essenziale nella vita e può avere conseguenze determinanti per la nostra salute fisica e mentale. La mindfulness sostiene e potenzia l'apprendimento l'intelligenza emotiva e il benessere generale per tutta la vita.

*(Jon Kabat Zinn)*

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

**Per informazioni e iscrizioni:**

**Tel.: 3485204514**

**E-mail:**

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

# Mindfulness

## La forza dell'autocompassione nella cura di sé

# Heartfulness



**16 - 18 Giugno 2017**

**Casa Sacro Cuore**

**Via Col Draga, 1**

**Possagno (TREVISO)**

# La forza dell'auto compassione nella cura di sé

Sempre più persone sperimentano i benefici della mindfulness e i benefici di una pratica regolare, come training privilegiato, per aiutarci a coltivarla. La pratica giornaliera è un percorso che nel tempo, dà i suoi frutti. Ma se a questo, almeno una o due volte l'anno, aggiungiamo una piccola "full immersion" di incontro con noi stessi, gli effetti sono potenzialmente amplificati ed i risultati molteplici.

Gli intensivi di consapevolezza, grazie al loro formato specifico che ci permette di trascorrere qualche giorno lontani dal frastuono interno ed esterno delle nostre vite, ci aiutano ad approfondire il contatto con il nostro mondo interno, attraverso un periodo di tempo "dedicato" specificatamente a questo.

Nei residenziali di consapevolezza, ci prendiamo cura di noi attraverso uno spazio, fatto di gesti semplici ed essenziali. Diamo a noi stessi il tempo di ascoltarci e la possibilità di far emergere il "come siamo", senza dover necessariamente formulare un giudizio; possiamo arricchire ed intensificare l'incontro col sentire per accogliere le emozioni, senza temerle; aumentiamo la chiarezza sulla vita e riguardo alle nostre scelte; entriamo in rapporto con noi stessi e con gli altri senza sovrastrutture.

Concedendoci qualche giorno di completo stacco dai quotidiani obblighi del fare, in uno spazio nel verde e nel silenzio, permettiamo alla mente di svuotarsi per incontrare il momento presente, non obbligata a ripercorrere eventi passati o preoccuparsi di ciò che potrebbe accadere nel futuro.

## Mindfulness

La mindfulness è una caratteristica umana di base, un modo di imparare a prestare attenzione con saggezza a qualsiasi cosa stia accadendo nella nostra vita che ci permette di sentire una maggiore connessione con la nostra vita interiore e esteriore.

La mindfulness è anche una *pratica*, un metodo sistematico che mira a coltivare chiarezza, intuizione, e comprensione. Nel contesto della propria salute, la mindfulness diventa un mezzo per imparare con l'esperienza a prendersi cura di sé, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo e mobilitando le risorse interiori per far fronte agli eventi, crescere, e guarire.



## 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.**

**CENTRO VENETO per la RIDUZIONE dello STRESS**

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

**Per informazioni e iscrizioni:**

**Tel.: 3485204514**

**E-mail:**

**centrovenetomindfulness@gmail.com**