

ISTRUTTORI

Stefania d'Amore,

Medico con formazione specifica in Medicina Generale. Formazione continua nell'approccio della psicoterapia Core Process con Anne Overzee e Deirdre Gordon, docenti senior del Karuna Institute, uno dei primi centri in Europa a integrare la Mindfulness nella formazione dei terapeuti. Membro dell'equipe dell'Associazione Mudita e del Centro Mindfulness Milano. Da alcuni anni, conduce seminari e training di Mindfulness e di Mindfulness in Relazione.

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 di Spiritualità - Santuari Antoniani
Via S. Antonio, 2
CAMPOSAMPIERO (PD)

Quando:

05 - 07 OTTOBRE 2018

Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com



In primo luogo possiamo stare con l'esperienza mentale senza cercare di cambiarla, come semplici testimoni. In secondo luogo possiamo togliere le erbacce, ridurre ciò che crea sofferenza per noi e per gli altri. E, in terzo luogo, possiamo piantare e coltivare fiori che siano fattori di crescita come la resilienza, la gratitudine e l'amore.

(Rick Hanson)

Difficile a essere conosciuta,
profondamente nascosta,
vagante a capriccio,
l'intelligente custodisce la mente:
la mente custodita è il principio della
gioia
(Dhammapada)



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress
MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

PER INFORMAZIONI E/O
ISCRIZIONI

Tel.: 348 520 4514

E-mail:

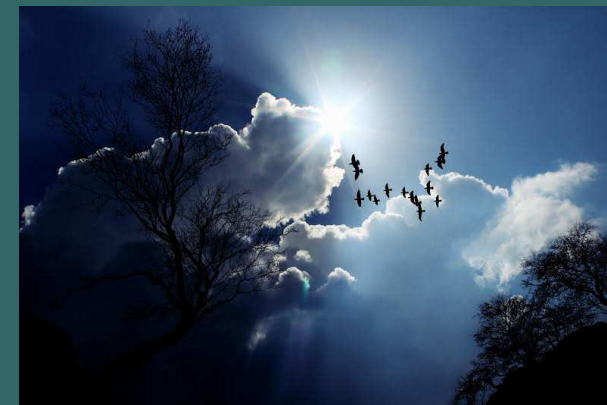
centrovenetomindfulness@gmail.com



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress
MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

Seminario intensivo residenziale di MINDFULNESS

SEMI DI FELICITA'



Coltivare una mente
equanime
attraverso la
saggezza del corpo

05 - 07 Ottobre 2018
Camposampiero (PD)

attraverso la saggezza del corpo



Spesso siamo attratti dalle pratiche di meditazione/mindfulness dal desiderio di calmare la mente e aprire il cuore, però quando ci sediamo a praticare spesso reagiamo a pensieri che riguardano il passato con riprovazione, vergogna o rabbia, oppure ci ritroviamo a pensare al futuro con ansia o paura. I pensieri che ci attraversano suscitano emozioni, provocano reazioni fisiche. A volte ci sentiamo sopraffatti.

Eppure la logica della mente è semplice. È come quella di un giardino. Cresce quello che coltiviamo. Se coltiviamo gramigna sarà questa a crescere. Anzi la gramigna cresce comunque: possiamo solo scegliere se prestarci attenzione o no.

Se coltiviamo rose crescono rose. Se coltiviamo margherite crescono margherite. Se coltiviamo pensieri oscuri questi daranno una forma oscura anche alle nostre emozioni. Se coltiviamo pensieri leggeri anche il nostro cuore sarà più lieve.

Se pensi alla tua mente come un giardino, vorresti coltivare proprio tutti i pensieri che l'attraversano? O sceglieresti, per qualche pensiero, di tornare al respiro per non coltivarlo? Sì perché non abbiamo bisogno di mandar via i pensieri ma solo di non coltivarli e per farlo basta riprendere i sensi.



In questo ritiro, attraverso un'alternanza di pratiche di meditazione seduta e in movimento e di momenti di condivisione torneremo e ritorneremo più e più volte all'amorevole contrappeso del nostro corpo-cuore, sperimentando la natura intangibile dei pensieri come polvere della realtà. Ci focalizzeremo sulla pratica dell'equanimità, che ci consente di rimanere testimoni dei pensieri che ci attraversano e di tutta la nostra esperienza interiore con apertura, spaziosità e quiete. Questo ci aiuta ad attraversare ed incontrare le situazioni sfidanti della nostra vita con maggiore equilibrio, accettazione, gentilezza, fiducia, pazienza e in modo non giudicante.



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

*"Quando l'auto-centratura viene realmente lasciata cadere, anche temporaneamente, sorgono spontaneamente le qualità naturali della mente e del cuore. Classicamente sono descritte come quattro qualità interconnesse di **equanimità** (apertura, spaziosità, quiete e chiarezza); **compassione** (il conoscere lo stato di un altro attraverso l'interconnessione e l'essere mossi dall'inter-essere ad alleviare la sofferenza; la diretta sensazione che "la tua sofferenza è anche la mia"); **amorevole gentilezza** (uno stato di interconnessione a cuore aperto); e **gioia empatica** (gioia-in-relazione agli altri)."* - F. Sills

Il seminario sarà prevalentemente in silenzio.

Il seminario inizierà alle ore 18.00 del venerdì 5 ottobre e finirà alle 14 di domenica 07 ottobre.



Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness

PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI

tel.: 3485204514

E-mail: centrovenetomindfulness@gmail.com