



Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress

Istruttori

Anne Overzee è una psicoterapeuta Core Process (approccio psicoterapico basato sulla mindfulness) e conduce gruppi da più di 30 anni. E' stata per molti anni una docente senior del Karuna Institute, uno dei primi centri a livello mondiale che ha integrato la mindfulness nella formazione dei terapeuti, e direttrice del Master in Psicoterapia Core Process. Conduce seminari e ritiri di Mindfulness in Italia dal 2005.

Klaas Overzee è uno psicoterapeuta Core Process formatosi al Karuna Institute. Ha lavorato per molti anni nel servizio sanitario pubblico del Regno Unito conducendo gruppi, inclusi gruppi per uomini, per persone con problemi di sanità mentale e per i dipendenti ospedalieri. E' un formatore nei Training di Feldenkrais (Mindfulness attraverso il movimento). Inizialmente Klaas si è formato come insegnante di teatro presso l' *Akademie voor Expressie* a Utrecht, e ha condotto gruppi teatrali per persone con disabilità fisiche.



Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress

In collaborazione con



ASSOCIAZIONE MUDITA

www.centrovenetoriduzionestress.it

Via Don Masetto, 16 Vigonza (PD)

Tel.: 3485204514

E-mail: centrovenetomindfulness@gmail.com

Il centro è una iniziativa della Associazione
"Con Amore e Con Rabbia"

Via Giovanni Da Verrazzano, 6 - Noventa Padovana
(PD)

AL CUORE DELLA MINDFULNESS



24 Novembre

15 Dicembre

2018

**Santuari Antoniani - via Sant'antonio, 2
Camposampiero (PD)**

AL CUORE DELLA MINDFULNESS

2 giornate di pratica di mindfulness con Anne e Klaas Overzee



La Mindfulness potrebbe essere definita come il divenire presenti alla nostra esperienza emergente momento dopo momento. Gli insegnamenti tradizionali del Buddhismo suggeriscono che portando la consapevolezza nella nostra esperienza incarnata possiamo coltivare un senso di benessere. Ciò è corroborato dall'attuale ricerca che mette in luce la correlazione tra la pratica della mindfulness e la diminuzione dei livelli di ansia e stress. Se siamo in contatto con noi stessi, abbiamo maggiore accesso alle nostre risorse sia interne che esterne.



Questo sembra semplice ma, come tutti sappiamo, molta della nostra attenzione è catturata dai nostri pensieri sul passato o sul futuro, o da pattern di pensieri ed emozioni che ci 'trascinano via' impedendoci di rimanere in uno stato di ricettività aperta verso gli altri e verso il mondo intorno a noi.



Praticare insieme la mindfulness può approfondire la nostra capacità di relazionarci con noi stessi e con gli altri con maggiore vitalità e autenticità.

Tradizionalmente la mindfulness era insegnata come un 'cammino del cuore' che conduce alla liberazione dalla sofferenza; un cammino del cuore perché la chiave per la pratica della mindfulness è l'integrazione di tutti gli aspetti delle nostre vite quotidiane con una consapevolezza com-

passionevole e aperta. Nelle tradizioni orientali il locus della consapevolezza è il cuore, e dobbiamo ricordarci che la parola 'mente', nella mindfulness, denota molto più della nostra mente pensante.

Il contenuto delle nostre sessioni sarà per lo più esperienziale. Ci inviteremo nel momento presente attraverso il corpo, anche attraverso pratiche di Consapevolezza attraverso il Movimento (metodo Feldenkrais). Saranno centrali anche pratiche di compassione verso se stessi, dal momento che imparare ad essere gentili con noi stessi è un aspetto centrale della mindfulness.

Per informazioni e iscrizioni:
centrovenetomindfulness@gmail.com

Tel. Giovanni: 3485204514

Tel. Stefania: 377-2164721

La quota di partecipazione per entrambe le giornate è di **70 euro a persona**. Questa quota copre esclusivamente le spese organizzative e i due pranzi presso la sede ospitante. Per gli istruttori e la traduttrice è prevista un'**offerta libera** (dana) da lasciare in loco