

## ISTRUTTORI

### 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**. Ha completato la formazione avanzata col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'Università di Bangor (UK). Ha completato il Training "Mindfulness in relazione" con Anne Overzee e Deirdre Gordon insegnanti del Karuna Institute (Devon UK). Ha completato il ritiro (sesshin) di tre settimane presso il Mugendo-ji (Boundless Way Temple) a Worcester (MA - USA).

### Stefania d'Amore,

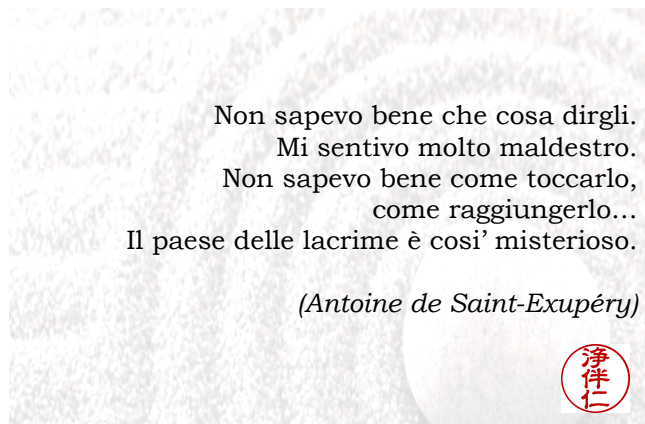
Medico con formazione specifica in Medicina Generale. Formazione continua nell'approccio della psicoterapia Core Process con Anne Overzee e Deirdre Gordon, docenti senior del Karuna Institute, uno dei primi centri in Europa a integrare la Mindfulness nella formazione dei terapeuti. Membro dell'equipe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

### Dove:

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

### Quando:

**08 - 10 Febbraio 2019**



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**  
**compassionevole**  
**Attraverso la saggezza**  
**del corpo**

**08 - 10 Febbraio 2019**

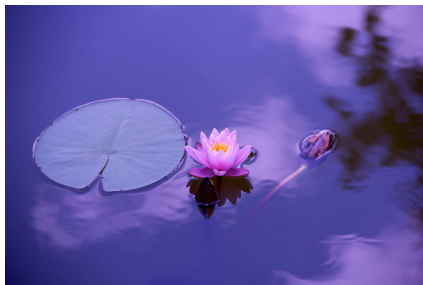
**Camposampiero (PD)**

# attraverso la saggezza del corpo



*“Vivi con compassione. Lavora con compassione. Muori con compassione. Medita con compassione. Gioisci con compassione. Quando sopraggiungono i problemi, fanne esperienza con compassione.”*

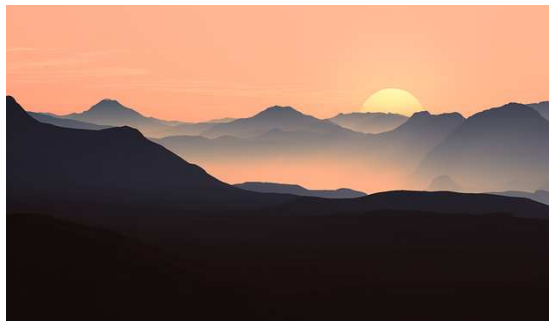
*Thubten Zopa Rimpoche.*



Il desiderio di aprire il cuore e di calmare la mente è ciò che per lo più ci attrae verso le pratiche di mindfulness. Quando però ci sediamo a meditare ci ritroviamo spesso altrove e a volte ci possiamo sentire sopraffatti. In questo ritiro ci focalizzeremo sulla **compassione**, quale qualità che ci consente di essere presenti con apertura e tenerezza a ciò che si discioglie momento dopo momento.

Attraverso un'alternanza di pratiche di meditazione seduta e in movimento, di momenti di condivisione ed espressione creativa, potremo ritornare a casa nel nostro cuore-corpo. Esploreremo insieme alcuni modi per lasciarci toccare dalla nostra esperienza incarnata senza esserne sopraffatti e per prestare maggiore attenzione al nostro limite: imparare a prendersene cura e a rimanere in contatto con le nostre risorse interiori sono aspetti fondamentali della compassione, soprattutto per coloro che sono a rischio di *burn-out* o di *compassion fatigue*, e in particolare per quanti lavorano in relazione.

Spesso per sopravvivere finiamo per coprire quel 'luogo tenero, morbido' (Pema Chodron) che ci connette alla nostra vitalità e al nostro benessere intrinseco: non mancheremo di esplorare come rimanere in contatto con il movimento spontaneo della compassione nella nostra vita quotidiana.



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS



*“Quando l'autocentratura viene realmente lasciata cadere, anche temporaneamente, i Brahma Vihara – gli stati illimitati della coscienza – sorgono spontaneamente. Si tratta di stati intrinseci di equanimità e presenza, amorevole gentilezza, compassione e gioia. Classicamente sono descritti come quattro stati interconnessi 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"); l'amorevole gentilezza (uno stato di interconnessione a cuore aperto); e la gioia empatica (gioia-in-relazione agli altri).”*

Franklyn Sills

Il seminario sarà prevalentemente in silenzio e inizierà alle ore 18.00 del venerdì 08 Febbraio e finirà alle 14 di domenica 10 Febbraio 2019.

Con il patrocinio di



**Associazione Italiana per la Mindfulness**

**PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI**  
tel.: 3485204514

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