

MINDFULNESS E KOAN

CENTRO VENETO PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS



**Casa di Spiritualità
Santuari Antoniani**

Via S. Antonio, 2
Camposampiero (PD)

Tel.: 348 520 4514

Incontri di Mindfulness e Koan

Giovedì ore 20.30 22.30

Settembre 5-12-19-26

Ottobre 3-10-17-24-31

Novembre 7 -14 -21 -28

Dicembre 5-12-19

**CENTRO VENETO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
MINDFULNESS BASED PROTOCOLS**

Associazione Con Amore e Con Rabbia

Via Giovanni Da Verrazzano, 6
35027 Noventa Padovana (PD)

Tel.: 348 520 4514

E-mail: centrovenetomindfulness@gmail.com



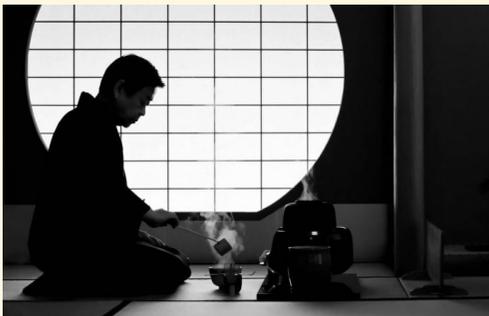
Incontri di Mindfulness e Koan

“La mindfulness o consapevolezza è una fondamentale qualità umana. Un modo per apprendere e porti saggiamente nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nella tua vita e che ti permette un grande senso di connessione con il tuo vivere sia interiormente che esteriormente.”

Jon Kabat Zinn

Ci sono due tipi di verità: le verità semplici, dove gli opposti sono chiaramente assurdi, e le verità profonde, riconoscibili dal fatto che l'opposto è a sua volta una profonda verità.

Niels Bohr



MINDFULNESS

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.

Gli interventi "Mindfulness Based" che il Centro propone sono interventi psico-sociali, validati dalla letteratura di ricerca, che integrano pratiche di consapevolezza con aspetti scientifici e psico-educazionali.



KOAN

Più che cercare le risposte, praticheremo il domandare. I maestri zen infatti non tendono a fornire le risposte giuste, perché nelle risposte c'è poca energia. Pongono invece le domande giuste, perché sono le domande a essere piene di vita, feconde, piene di possibilità.

Nella tradizione Zen si utilizzano i Koan, antiche storie di illuminazione, senza tempo, per individuare le domande che bisogna porsi per investigare nella giusta direzione.

Anche se i protagonisti sono vissuti nell'India dell'epoca del Buddha, nell'antica Cina o nel

Giappone medioevale, ciò che hanno realizzato travalica i confini di spazio e tempo. Era valido allora in Oriente ed è valido oggi in Occidente. Era vero per gli eremiti ed è vero per le madri e i padri di famiglia.



Giovanni Foffano, istruttore di protocolli Mindfulness-based (MBSR, MBCT-Ca, IMP) con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha completato la formazione avanzata MBI-TAC 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).

La quota di partecipazione è di Euro
50.00 AL MESE

Per la partecipazione al corso è necessario sottoscrivere o essere già in possesso della tessera dell'Associazione Con Amore e Con Rabbia. (15.00)