

## 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. 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). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza. Ha completato il ritiro (sesshin) di tre settimane presso il Mugendo-ji (Boundless Way Temple) a Worcester (MA - USA)

### Dove:

Casa Sacro Cuore

Via Col Draga, 1 POSSAGNO - TV

### Quando:

21 - 23 FEBBRAIO 2020

### Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

“Profonda tristezza  
perché nulla dura,  
amore ardente  
perché tutti gli esseri sono la mia famiglia amata,  
lucida apertura—  
perché questa mente ordinaria è anche pieno risveglio,  
e nuda gioia  
perché tutto questo è vero.”

(TulkuRimpoche)



“Che tutti gli esseri possano essere felici...  
che possano non essere mai separati dalla gioia sacra,  
da quella gioia sacra che non può essere distrutta dalla  
sofferenza.”

(da una preghiera Buddhista)



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI

Tel.: 348 520 4514

EE-mail: cenovenetomindfulness@gmail.com



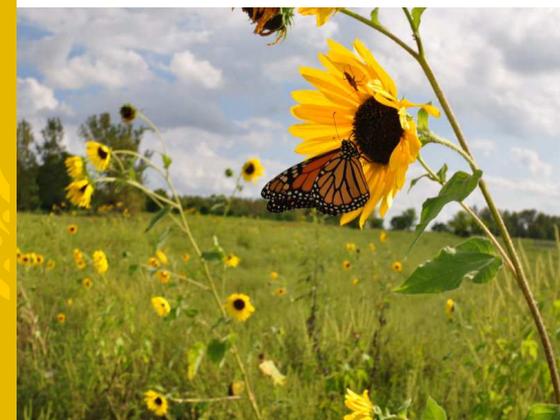
Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

SEMINARIO INTENSIVO DI  
MINDFULNESS

SEMI DI GIOIA

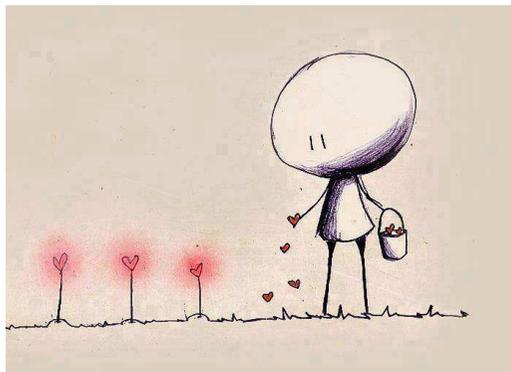
GOCCE DI  
CONSAPEVOLEZZA



21-23 FEBBRAIO 2020

POSSAGNO (TV)

Nei ritmi frenetici in cui siamo immersi è spesso difficile riuscire a rimanere in contatto con la gioia. In questo seminario intensivo ci potremo concedere di rallentare e di prestare ascolto al nostro corpo e alla nostra esperienza. Quando questo accade qualcosa in noi si ammorbidisce, la nostra capacità di risuonare con la gioia si apre spontaneamente e – a tratti – possiamo toccare e lasciarci toccare dalla nuda gioia di esserci.



Attraverso l'alternanza di pratiche di meditazione seduta e in movimento e di alcuni momenti di condivisione, potremo riposare nel non-fare e celebrare tutto ciò che risuona con la pienezza e il benessere in noi e nelle persone intorno a noi, aprendoci a un contatto più intimo con la gioia.

## Mindfulness

La consapevolezza, o “presenza mentale” (in inglese “mindfulness”), è l'energia che ci aiuta a riconoscere e accogliere “ciò che è”, ovvero ciò che esiste o avviene in noi e intorno a noi nel momento presente. Praticarla genera calma interiore, migliora la capacità di discernimento e consente di agire al meglio (piuttosto che reagire), nelle varie situazioni.

Riunendo corpo e mente attraverso la consapevolezza ci diamo la possibilità di rallentare il ritmo a volte frenetico della nostra vita, di riposare e di poter dunque entrare in contatto profondo con **le meraviglie della vita** che sono sempre disponibili in noi e intorno a noi nel momento presente: il canto degli uccelli, la luce della luna, la freschezza di un fiore, gli occhi di un bambino, i nostri stessi occhi e orecchi che ci permettono di vedere e sentire tutto questo.

Sviluppiamo anche la capacità di vedere **i semi della sofferenza** che giacciono nel profondo della nostra coscienza – rabbia, gelosia, avidità, illusione... – e della coscienza collettiva – fame, malattia, ingiustizia, oppressione... – primo passo per poterli comprendere e trasformare.

La pratica della consapevolezza ci conduce fuori dal circolo chiuso di emozioni e pensieri costantemente rivolti al passato (rimpianti, rimorsi, rancori...) o al futuro (sogni a occhi aperti, ansie, paure...) nei quali viviamo costantemente immersi senza neanche rendercene conto, e ci aiuta a radicarci nel presente, nel qui e ora, l'unico momento in cui la vita è realmente a nostra disposizione.

La pratica consiste da una parte in forme differenti di meditazione, dall'altra nel portare piena attenzione a ogni singolo atto della vita quotidiana. Questo allenamento a vivere in modo consapevole produce di per sé un effetto benefico di calma, di chiarezza e capacità di ascolto e comprensione.



## Perché un seminario intensivo?

Sempre più persone sperimentano i benefici della mindfulness e 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.

Nei residenziali di consapevolezza ci prendiamo cura di noi attraverso uno spazio fatto di gesti semplici ed essenziali. Ci concediamo il tempo per ascoltarci, la possibilità di lasciarci emergere “come siamo” e il dono di poter essere così come siamo, senza dover necessariamente formulare un giudizio. Possiamo arricchire ed intensificare l'incontro col nostro sentire per accogliere le emozioni, senza temerle; aumenta 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 - non più obbligata a ripercorrere eventi passati o a preoccuparsi del futuro - di svuotarsi, per poter incontrare il momento presente in tutto il suo candore.

**Il seminario inizierà alle ore 18.00 del venerdì 21 e finirà alle 14 di domenica 23 febbraio**



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

PER INFORMAZIONI E/O ISCRIZIONI

TEL. 348 5204514

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