



Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress

Mindfulness-based protocols.



Istruttori

Giovanni Foffano, Assistente Sociale, laurea magistrale in Politiche e Servizi Sociali, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based (MBSR, MBCT-CA) con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha conseguito l'abilitazione ad istruttore di Interpersonal Mindfulness con Florence Meleo-Meyer, Phyllis Hicks, Fabio Giommi e Antonella Commellato, della Metta Foundation. Ha completato la formazione avanzata col Centre for Mindfulness Research and Practice dell'università di Bangor UK.

Approfondisce la meditazione di Insight Dialogue con Gregory Kramer, Fabio Giommi e Antonella Commellato - AIM. 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).

Silvia Galtarossa, Istruttore di Mindfulness Based Stress Reduction (M.B.S.R.) ha completato il Training Program per Istruttore presso l'AIM (Associazione Italiana Mindfulness), Teachers: Fabio Giommi e Antonella Commellato. Approfondisce la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Istruttore Interpersonal Mindfulness (I.M.) ha completato IM Training, Teachers: Phyllis K. Hicks e Florence Meleo-Meyer della Metta Foundation. Approfondisce la meditazione di Insight Dialogue con Gregory Kramer, Fabio Giommi e Antonella Commellato - AIM. Pratica regolarmente la meditazione di consapevolezza. Realizza interventi per la promozione del benessere individuale. Infermiera laureata in Scienze dell'Educazione - esperto nei processi formativi e laureata Magistrale in Scienze infermieristiche e Ostetriche presso l'Università di Padova.

ISCRIZIONI E/O INFORMAZIONI

Cell: 348 520 4514

centrovenetomindfulness@gmail.com

A CHI SI RIVOLGE

- a chi ha completato un programma MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction program) o MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- a chi ha una base di esperienza di meditazione di consapevolezza (Vipassana, Zen o altro)
- a chi ha già esperienza di Insight Dialogue e vuole mantenere viva e approfondire la pratica.

IMPEGNO ALLA PARTECIPAZIONE:

In questo tipo di pratica è molto importante la costituzione di un gruppo omogeneo nell'apprendimento della pratica che proceda insieme nell'esperienza: per questo motivo è richiesto l'impegno alla partecipazione all'intero percorso.

DATE DEGLI INCONTRI

Corso: Martedì alle ore 20.00 - 22.30

31 Marzo 2020

07, 14, 21, 28 Aprile 2020

05, 12, 19 Maggio 2020

26 Aprile giornata intera 9.30 - 17.00



Associazione Con Amore e Con Rabbia

Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness



metta

Interpersonal Mindfulness

Coltivare la
consapevolezza
nella relazione

per una ecologia delle
relazioni

Istituto Barbarigo, Via Del Seminario 5/A PADOVA

Coltivare la consapevolezza nella relazione

Il programma di Interpersonal Mindfulness (**IM**) è un percorso intensivo di pratica di consapevolezza di otto settimane più una giornata intensiva che favorisce lo sviluppo di "presenza" nella relazione con l'altro.

Un processo di trasformazione per coltivare consapevolezza e agio proprio nel cuore di quella che spesso è per noi la fonte più acuta di reattività automatica, confusione e sofferenza. Faccia a faccia con un'altra persona scopriamo invece che è possibile sospendere le modalità meccaniche e condizionate di interazione che ci accompagnano da anni. Il programma di **IM** si basa su fatti semplici: lo stress contribuisce notoriamente al sorgere di ansietà, infelicità generalizzata e problemi di salute e le relazioni umane sono una delle fonti principali dello stress. Un cambiamento positivo è però possibile attraverso la coltivazione di consapevolezza (mindfulness) e tranquillità nella relazione. e presenza durante le interazioni umane.

Scopo del programma è incoraggiare miglioramenti nella qualità di vita grazie alla



offerta di pratiche che nutrono e stimolano una maggiore consapevolezza. Così come la meditazione sul respiro, il body scan, la meditazione di gentilezza amorevole e la consapevolezza aperta sono differenti forme di pratica di meditazione individuale, anche l'**IM** utilizza metodi specifici per coltivare consapevolezza, concentrazione e intuizione profonda.



Il nucleo dell'**IM** è costituito dalle sei istruzioni meditative dell'Insight Dialogue. Sessione dopo sessione ciascuna di queste linee guida viene introdotta, praticata insieme, portata a casa e integrata nella vita quotidiana di ciascun partecipante. La consapevolezza nella relazione viene alimentata e fatta crescere anche attraverso la pratica con i compagni di corso, la meditazione silenziosa e gli altri elementi costitutivi del programma. In aggiunta alle istruzioni di base, è prevista anche l'introduzione di argomenti di dialogo che invitano i partecipanti a contemplare verità universali dell'esperienza umana condivisa. E così il corso offre la rara opportunità di dialogare con altri, in attitudine meditativa, su temi ed esperienze che realmente fanno la differenza nella vita di una persona.

Grazie al sostegno degli altri, vedere le cose così come sono può rivelarsi liberatorio e gioioso.



L'origine della Interpersonal Mindfulness

Il programma è il risultato di una integrazione della struttura dell'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction program), il protocollo elaborato oltre 30 anni fa da Jon Kabat-Zinn, con la pratica di Insight Dialogue sviluppata a partire dagli anni Novanta da Gregory Kramer.

L'**Interpersonal Mindfulness** è infatti un programma che si basa sulla pratica meditativa interpersonale dell'Insight Dialogue. L'adattamento è frutto della collaborazione tra Gregory Kramer, Florence Meleo-Meyer, direttrice dei training per istruttori del Center for Mindfulness di Worcester, MA, e Phyllis Hicks, Senior Teacher di Insight Dialogue e istruttore MBSR. Il tutto sotto gli auspici di Metta Foundation, la fondazione di G. Kramer che promuove la meditazione relazionale.

La quota di partecipazione è di Euro 225.00
(per circa 28 ore di corso)

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