

## Istruttori

### Irene Guglieri,

Psicologa psicoterapeuta, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Svolge la propria attività principale presso l'Istituto Oncologico Veneto IOVI-RCCS di Padova, con particolare riferimento all'accompagnamento consapevole nelle fasi avanzate e terminali di malattia

### 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. approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer e Mary Burns, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick; partecipa alla formazione avanzata come istruttore di protocolli MBSR col "Centre for Mindfulness Research and Practice" dell'Università di Bangor (UK) .

### Dove:

Centro di spiritualità e cultura

**"San Martino di Tours"** Via Brevia, 33

**Vittorio Veneto (TV)**



### Quando:

17 - 19 Giugno 2016

### Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

Con il patrocinio di



**Associazione Italiana per la Mindfulness**



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

*"Affrontare le difficoltà della vita con metodi che conducano a soluzioni efficaci e ad uno stato di armonia interiore è un'arte. Un elemento di quest'arte consiste nell'orientare la nostra vita in modo tale da servirci della pressione generata dal problema stesso per attraversarlo, proprio come un navigante orienta la vela per utilizzare la pressione del vento. [...]"*

*Ma, se sappiamo orientare la nostra vela ed essere pazienti, spesso arriviamo alla meta che ci siamo prefissati.[...] Sviluppare le capacità occorrenti per affrontare efficacemente le varie condizioni atmosferiche della tua vita è precisamente lo scopo dell'addestramento dell'arte di vivere consapevolmente".*

*(Jon Kabat Zinn)*

[www.centrovenetoriduzionestress.it](http://www.centrovenetoriduzionestress.it)

**Per informazioni e iscrizioni:**

Tel.: 3485204514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

# Mindfulness Seminario intensivo di consapevolezza

**Semi di consapevolezza**

**La propria integrità profonda**



**17 - 19 Giugno 2016**

Centro di spiritualità e cultura

**"San Martino di Tours"**

**Via Brevia, 33 Vittorio Veneto (TV)**

# Mindfulness: Raggiungere la nostra integrità profonda

Sempre più persone sperimentano i benefici della mindfulness e i benefici 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.

Gli intensivi di consapevolezza, grazie al loro format specifico che ci permette di trascorrere qualche giorno lontani dal frastuono interno ed esterno delle nostre vite, ci aiutano ad approfondire il contatto con il nostro mondo interno, attraverso un periodo di tempo "dedicato" specificatamente a questo.

Nei residenziali di consapevolezza, ci prendiamo cura di noi attraverso uno spazio, fatto di gesti semplici ed essenziali. Diamo a noi stessi il tempo di ascoltarci e la possibilità di far emergere il "come siamo", senza dover necessariamente formulare un giudizio; possiamo arricchire ed intensificare l'incontro col sentire per accogliere le emozioni, senza temerle; aumentiamo 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 di svuotarsi per incontrare il momento presente, non obbligata a ripercorrere eventi passati o preoccuparsi di ciò che potrebbe accadere nel futuro.

## Mindfulness

La mindfulness è una caratteristica umana di base, un modo di imparare a prestare attenzione con saggezza a qualsiasi cosa stia accadendo nella nostra vita che ci permette di sentire una maggiore connessione con la nostra vita interiore e esteriore.

La mindfulness è anche una *pratica*, un metodo sistematico che mira a coltivare chiarezza, intuizione, e comprensione. 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.



## Consapevolezza

Radicata nella meditazione Vipassana e nello Yoga, la Mindfulness può essere appresa e praticata da chiunque, indipendentemente dal proprio background religioso o culturale.

In questo weekend si introdurranno diverse pratiche chiave di presenza mentale come la meditazione seduta, camminata e hatha yoga; si avrà inoltre la possibilità di condividere in gruppo le proprie esperienze.

Proveremo ad entrare e restare nella ricchezza del momento presente, portando l'attenzione al respiro, alle sensazioni fisiche, ai pensieri e alle emozioni.

Lo scopo è di applicare la Presenza Mentale alla vita di tutti i giorni affrontando lo stress in modo più efficace.



**Per vivere meglio questa esperienza, è importante partecipare a tutto il seminario.**

CENTRO VENETO per la RIDUZIONE dello STRESS

[www.centrovenetoriduzionestress.it](http://www.centrovenetoriduzionestress.it)

**Per informazioni e iscrizioni:**

**Tel.: 3485204514**

**E-mail:**

**centrovenetomindfulness@gmail.com**