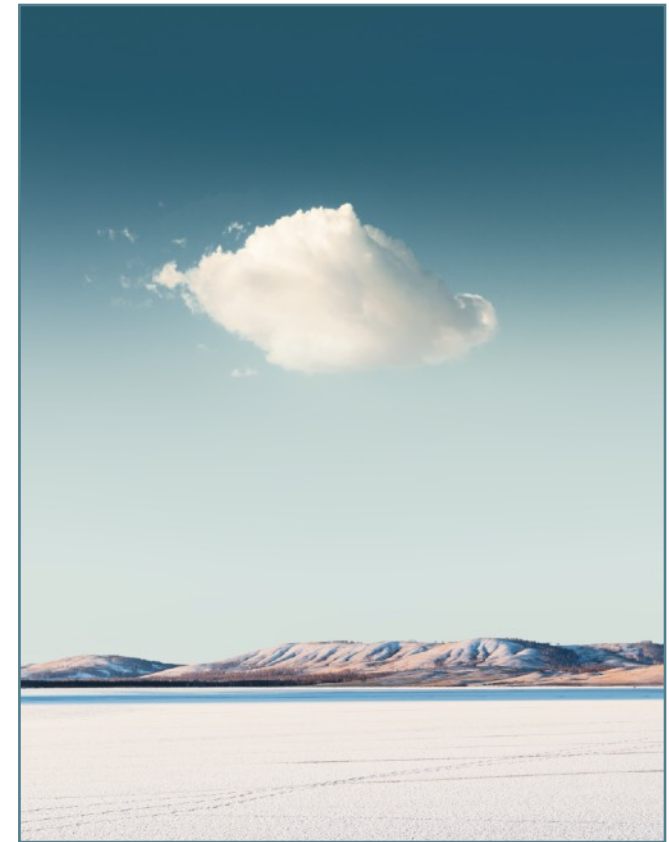


Sentieri di MINDFULNESS

PERCORSO BASE MONDOVÌ
PRIMAVERA 2020



Praticare la via della presenza
mentale per vivere con
pienezza
ogni istante della nostra vita

*“Non puoi proteggerti dalla
tristezza senza proteggerti dalla
felicità”*

Jonathan Safran Foer

Con il presente corso Sentieri di Mindfulness collabora con il Centro Mindfulness di Milano: questo percorso di base è infatti un fondamento importante per accedere a proposte formative di cui si potrà fare un assaggio in alcuni seminari in giornata. Per visionare gli appuntamenti visitare il sito:
<http://centromindfulnessmilano.com/event/da-essere-ad-essere/>

Mindfulness significa consapevolezza, ossia capacità di prestare attenzione a ciò che accade, nel momento in cui sta accadendo. La sofferenza emotiva, le preoccupazioni e le ansie ci accompagnano nella vita di tutti i giorni occupando la nostra mente e il nostro cuore. A volte derivano da eventi oggettivi come la malattia, la morte, il dolore fisico, ma spesso anche dal nostro lavoro, da tensioni in famiglia, incomprensioni, inquietudini. Generano affanno, stress, sensazione di correre dietro alle cose, irritabilità e iperreattività nei rapporti con le persone che più amiamo. Imparare ad avere accesso al nostro sentire e sviluppare maggior fiducia nella nostra esperienza interiore ci permette di essere meno reattivi e di vedere le cose più chiaramente per dare risposte più autentiche ed adeguate alle situazioni. Infatti, separati dall'esperienza del nostro corpo come spesso ci troviamo, siamo separati dalla nostra energia vitale e dalla nostra più profonda verità di base. Senza il contatto ed il radicamento con il corpo e con la terra siamo un'albero senza radici sbattuto dai venti e dalle tempeste della vita. Impariamo così ad entrare in contatto con le nostre risorse, ben radicati per trovare la stabilità e la sicurezza necessarie per affrontare gli eventi della vita senza esserne travolti. In questo momento storico la mindfulness è ormai universalmente riconosciuta come una preziosa abilità capace di sostenere le persone nella frenetica

ed impegnativa vita di oggi, dove a volte si ha l'impressione che la vita passi accanto a noi e non si trovi più il tempo per gustarla appieno. Anche essere molto occupati può diventare una forma di sofferenza che mina le nostre capacità di presenza, attenzione, di esserci in modo autentico.

L'approccio mindfulness fondato sul modello del Core-Process del Karuna Institute integra la visione della mente e dell'uomo della antica tradizione vipassana del buddhismo con la moderna ricerca scientifica psicologica e neurofisiologica (Kabat-Zinn et al.). Aiuta la persona a ritrovare se stessa, gli altri, il mondo, permettendo di attivare i suoi processi di autoguarigione, perchè basato sull'intrinseca integrità e salute dell'essere umano.

SERATA DI PRESENTAZIONE GRATUITA

È prevista una **serata di presentazione** il 26 marzo alle ore 21:00 presso la Sala dell'Albergo dell'Accademia, in via Gallo n.3, Mondovì Piazza. La serata è gratuita, per partecipare è necessario iscriversi tramite mail, o telefonicamente.

CONDUTTORI

Gli incontri saranno guidati da:

Roberta Peano,

psicologa, psicoterapeuta,
formata in psicoterapia del Core-Process e in Mindfulness Clinica.

Ilaria Vanni,

psicologa, psicoterapeuta
specializzata in Mindfulness Relazionale del Core-Process.

DOVE

Il percorso si terrà il giovedì presso l'Albergo dell'Accademia, in via Gallo n.3, **Mondovì Piazza** dalle 20:00 alle 22:00.

QUANDO

Il percorso si terrà nelle seguenti date:

- 2, 9, 16, 23 aprile
- 7, 14, 21, 28 maggio
- domenica 24 maggio: giornata intensiva

Le iscrizioni chiuderanno lunedì 30 marzo.

Chi si iscrive entro il 10 febbraio avrà uno **sconto del 10%** sulla quota di partecipazione.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Per iscriversi al percorso è necessario scrivere una mail a **info@sentieridimindfulness.it**, oppure contattare telefonicamente i numeri:
348.6911380 - Roberta Peano
338.6420420 - Ilaria Vanni

Il **costo** del percorso è di 300€, detraibili come prestazione sanitaria.

Per maggiori informazioni è possibile visitare il sito www.sentieridimindfulness.it.