

MEDITAZIONE MINDFULNESS:

la quiete al centro della tempesta.
Aprirsi alla fiducia nei momenti di difficoltà.

VERONA, 11-12 novembre 2017

La **Mindfulness** è un “**Percorso**: una disciplina interiore per imparare ad accogliere e intraprendere con consapevolezza le sfide implicite nel prendersi cura di noi stessi e nell’essere di aiuto agli altri.” *Saki Santorelli*

In questo incontro intensivo svilupperemo le fondamenta del particolare stato di presenza definito “Mindfulness” che tanta attenzione sta suscitando a livello scientifico per la sua ricaduta positiva sulla gestione dello stress, dolore cronico, stati psicopatologici (es. ansia, depressione, attacchi di panico, disturbi alimentari) così come sul sistema immunitario, malattie croniche o degenerative, cardiovascolari, oncologiche, della pelle.

L’incontro ci apre alla possibilità di sperimentare nuovi modi di essere e di relazione con i propri vissuti interiori, con **particolare attenzione alla sfera emotiva**, che permetteranno una rinnovata relazione con gli altri e con gli eventi della vita.

La MINDFULNESS: che cos’è?

E’ un particolare stato di “consapevolezza che emerge dal fare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante” (*Kabat-Zinn, 1990*).

Questo favorisce la crescita di un particolare stato di presenza che permette di instaurare una relazione più intima e profonda con le nostre esperienze, con particolare attenzione a quelle dolorose e/o stressanti che condizionano la nostra vita. Consente di sviluppare chiarezza, intuito, comprensione e di esplorare le interazioni tra corpo, mente e cuore.

La meditazione Mindfulness è uno strumento per imparare a prendersi cura di sé e a gestire stress, disagi del vivere e sofferenza legata a malattie. Lo stress e il disagio sono alimentati da una serie di condizioni interne, di modi di reagire, di pensieri ed emozioni negative che si rinforzano in circoli viziosi, fino a generare esperienze di malessere cronico. La Mindfulness permette di potenziare la consapevolezza del proprio corpo, di migliorare la capacità di regolare le proprie emozioni, di sviluppare una relazione più empatica e meno giudicante con se stessi e con gli altri, di promuovere un senso di maggiore fiducia in sé, contattando le risorse profonde del nostro corpo-mente-cuore e allentando la presa dei pensieri assillanti, sviluppando così un modo nuovo di essere nell’esperienza.

La meditazione Mindfulness è uno strumento prezioso derivante da tradizioni secolari e al tempo stesso adattato alle esigenze della vita moderna.

BENEFICI DELLA MEDITAZIONE MINDFULNESS:

Negli ultimi 30 anni c’è stato un interesse via via crescente da parte della ricerca scientifica verso gli effetti prodotti dalla pratica della Mindfulness. Risultati positivi sono stati dimostrati in vari ambiti, fra cui: gestione del dolore fisico, gestione dello stress, ansia, depressione, pressione alta, disturbi cardiaci, rafforzamento del sistema immunitario, disturbi dell’attenzione e della memoria.

CARATTERISTICHE DEL RITIRO:

Si tratta di due giornate di natura pratica ed esperienziale dedicate ad esplorare il potere trasformativo della consapevolezza Mindfulness in un ambiente protetto, per capire come può esserci di aiuto nella vita quotidiana, con particolare attenzione ai momenti difficili.

Le due giornate si fondano sull'approfondimento della consapevolezza di sé (corpo, cuore, mente), con particolare cura alla sfera emotiva. Grazie all'acquisizione di specifiche abilità possiamo portare consapevolezza al modo con cui ci relazioniamo con gli eventi della vita e a come questo condiziona la nostra esperienza. La consapevolezza di questi processi favorisce gradualmente un nuovo modo di rapportarci, permettendo di fare esperienza in modo più aperto, pieno e libero dai condizionamenti. Al tempo stesso la Mindfulness ci apre alla possibilità di spazi di quiete e coltivare stati emotivi benefici, come la pace, la tranquillità, la gioia, la gratitudine, la gentilezza, la compassione.

Utilizzeremo meditazioni sedute e in movimento, pratiche individuali e pratiche in relazione.

E' aperto sia a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione e alla pratica della consapevolezza e desidera conoscerla, sia a chi ha già esperienza e desidera approfondire la propria pratica e comprensione.

I pasti sono parte integrante della pratica: ognuno porterà del cibo da condividere con il resto del gruppo.

Orari:

sabato: 9,30-18,30

domenica: 9,30-17.00

Corso a numero chiuso.

ISTRUTTRICE DEL CORSO: Dott.ssa Chiara Zanchetta, specializzata in psicologia della salute. Ha conseguito l'abilitazione come Istruttrice Mindfulness con Fabio Giommi e Antonella Cammellato (AIM Associazione Italiana per la Mindfulness e con il Center for Mindfulness dell'Università del Massachussets - Medical School Ha approfondito il lavoro dell'Inquiry (indagine) attraverso il percorso "Le dimensioni dell'essere" con l'Integral Being Institute e attualmente attraverso la Ridhwan School di A.H. Almaas, il lavoro con i koan attraverso gli Intensivi di Consapevolezza, e da anni la Mindfulness Interpersonale con i ritiri di Insight Dialogue. Operatrice e insegnante di Biodinamica Craniosacrale, si occupa da oltre venti anni di discipline del benessere e bio-naturali e di sviluppo della consapevolezza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Monica Meneghelli 329 223 3766

monica.meneghelli.88@gmail.com



MEDITAZIONE MINDFULNESS

*“Ogni tempesta ha, come un ombelico, un vuoto nel suo centro,
attraverso cui un gabbiano può volare in silenzio.”*

H.W. Bynner

