



CORSO ON-LINE DI INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

IN 4 INCONTRI OGNI MARTEDÌ DI OTTOBRE ORE 19:30

INCONTRO GRATUITO DI PRESENTAZIONE: MARTEDÌ 29 SETTEMBRE ORE 19:30-21:15

DOVE SI SVOLGE IL CORSO

Il corso si svolge on-line, attraverso piattaforma "Meet", accessibile da computer, tablet e smartphone.

COSA SONO LE PRATICHE DI MINDFULNESS

Sono pratiche guidate di esercizi di consapevolezza, attraverso cui acquisire la capacità di entrare in contatto con le proprie esperienze interiori in modo nuovo, con atteggiamento accogliente e non giudicante, aumentando la capacità di vivere il presente, aiutandoci così a modificare quelle reazioni automatiche e disfunzionali che causano sofferenza e stress.

BENEFICI ATTESI

- Miglioramento del senso di benessere personale
- Miglioramento della capacità di gestione dello stress
- Riduzione di pensieri ricorrenti, rimuginio nel passato, e fantasie sul futuro
- Miglioramento della capacità di concentrazione, attenzione e consapevolezza di sé

IL CORSO

Il CORSO BASE DI MINDFULNESS, basato sul protocollo MBLC (Mindfulness -Based Living Course) si sviluppa in 4 settimane, con incontri settimanali ogni martedì di ottobre 2020 dalle 19.30 alle 21.15. Le attività prevedono: presentazioni, pratiche guidate di esercizi di consapevolezza seduti, sdraiati, in piedi, movimenti corporei accessibili a tutti, condivisioni di gruppo e la pratica a casa tra un incontro e l'altro. Scopo del corso è introdurre i partecipanti alle pratiche di consapevolezza mindfulness, accompagnandoli nel creare un'efficace pratica quotidiana per applicarla nella propria vita.

Al CORSO BASE seguirà, per chi è interessato, il CORSO DI MINDFULNESS di II LIVELLO, in cui si proseguirà nell'allenamento attraverso la mindfulness di aspetti legati all'atteggiamento, alla gentilezza e resilienza. Il Corso di II livello è accessibile solo a chi ha concluso il Corso Base.

CALENDARIO E ORARI DEL CORSO

4 incontri settimanali, tutti i martedì dalle 19.30 alle 21.15 dal 6 al 27 ottobre 2020.
(Il Corso di II Livello si terrà, per chi è interessato, in successivi 4 incontri a novembre 2020)

Incontro di presentazione gratuita:

Martedì 29 settembre ore 19.30-21.15 verrà presentato il corso, la sua organizzazione e inizieremo con un primo approccio alla pratica.

Per partecipare all'incontro gratuito di presentazione è obbligatorio iscriversi entro lunedì 28 settembre compilando il modulo al seguente link: <https://forms.gle/8YTiTVsFMsTC57nS9>

A chi si iscriverà verrà inviato il link di "Meet" per partecipare alla sessione gratuita di presentazione del 29 settembre ore 19.30.

Durante l'incontro di presentazione verranno fornite tutte le informazioni e il modulo per l'iscrizione al Corso Base di Mindfulness.

COSTO

La quota di partecipazione al CORSO BASE DI MINDFULNESS è di 100 euro da versare al momento dell'iscrizione (entro il 5 ottobre 2020). La quota comprende il percorso di 4 incontri on-line, i file audio e le dispense a supporto della pratica.

Il corso è a numero chiuso, e si attiverà al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Per partecipare all'incontro gratuito di presentazione occorre iscriversi entro il 28 settembre cliccando qui <https://forms.gle/8YTiTVsFMsTC57nS9>

Per maggiori info:

Email: vivimindfulness@gmail.com

Cell. 333/2731764 Dott.ssa Marilisa Ruini

FORMATRICE

Il corso sarà tenuto da Marilisa Ruini, psicologa-piscoterapeuta, insegnante certificata nel protocollo MBLC (Mindfulness Based Living Course) della Mindfulness Association.

"Mindfulness implica essere presenti nel momento, che è ciò da cui sorge la tranquillità.
Ci si trova faccia a faccia con la mente e si impara a conoscerla ad un livello profondo"
Rob Nairn