

Riprendere i sensi

Perché abbiamo scelto di intitolare “Riprendere i sensi” questa esperienza intensiva di mindfulness? Sicuramente il motivo principale è il profondo rispetto per il lavoro di Jon Kabat-Zinn che da anni ispira il nostro percorso di pratica. Proprio parafrasando l’omonimo capolavoro dell’autore, il nostro desiderio per questi tre giorni è quello di piantare un piccolo seme per “..arrivare, tramite i sensi, a una comprensione più profonda della nostra bellezza, del nostro genio e del percorso che scegliamo per la nostra vita in un mondo complicato...”. Durante il ritiro vivremo l’esperienza del momento presente, senza aspettative, riscoprendo la consapevolezza del nostro corpo, della nostra mente e dei nostri sensi. Il tempo del weekend sarà scandito da momenti di pratica e di condivisione, accompagnati da letture e momenti di maggiore raccoglimento favoriti dal nobile silenzio, che caratterizzerà parte del percorso. Le pratiche proposte saranno tutte quelle caratterizzanti i percorsi secolari di mindfulness.

INFORMAZIONI

E’ previsto alla Fattoria nel pomeriggio di venerdì 12 Ottobre entro le ore 16.30. Il ritiro inizierà alle ore 17.00 e si concluderà domenica 14 Ottobre alle ore 13. Il programma dettagliato verrà consegnato all’inizio del ritiro. Costo del weekend intensivo è di 160 € per la partecipazione al ritiro e vitto e alloggio in fattoria.

E’ consigliato un abbigliamento comodo, un materassino da yoga/ginnastica e un cuscino spesso.

Cinzia Orlando e Barbara Crescimanno raccoglieranno iscrizioni e acconto e sono disponibili per ulteriori informazioni.

CONDUTTRICI

Alessia Minniti: Psicologa, Psicoterapeuta, docente presso la scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale Psicoterapia Cognitiva e Ricerca. Insegnante di mindfulness formata presso l’Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND), la Mindfulness Association e il Center for Mindfulness (CFM), dove ha conseguito l’abilitazione all’insegnamento del programma MBSR completando l’OASIS Foundational Training Program. Svolge la libera professione come psicoterapeuta presso Psychoarea a Verona. Conduce gruppi di MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e gruppi di Mindful Eating. Socio fondatore di PraticaMente ASD.

Valentina Turra: Psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Insegnante di Mindfulness formata presso ISIMIND e il Center for Mindfulness dove ha conseguito l’abilitazione all’insegnamento del programma MBSR dal CFM Center for Mindfulness (Massachusetts), completando l’OASIS Foundational Training Program).Lavora come libera professionista nello studio praticaMente a Brescia e presso l’Unità Operativa di Diabetologia dell’ASST Spedali Civili di Brescia. Conduce gruppi di mindfulness (MBCT- MBSR- mindfulness based stress reduction) per adulti e adolescenti. Presidente PraticaMente ASD.

Mindfulness

Ritiro intensivo

Riprendere i sensi

12 - 14
Ottobre
2018



**Fattoria Sociale Martina e Sara
Bruca (Trapani)**

Barbara Crescimanno

barbara.crescimanno@libero.it

3493736521

Cinzia Orlando

cinziaorlando72@gmail.com

3803276477