

TRAINING BASE DI MINDFULNESS



“AL CUORE DELLA MINDFULNESS”

con Anne e Klaas Overzee

Da aprile a settembre 2018 presso “il Carmine” (BS)

Questo percorso esperienziale strutturato è disegnato per i professionisti della relazione di aiuto, per gli insegnanti e per tutti coloro che vorrebbero trovare un supporto in una pratica personale. È utile sia a coloro che vorrebbero iniziare a praticare la mindfulness sia a chi è già un praticante e vorrebbe approfondire e rivitalizzare il proprio approccio.

Il percorso ha l'obiettivo di offrire ai professionisti della salute e a tutti i partecipanti un programma, qui proposto in forma residenziale ma suddivisibile anche in 8-10 incontri settimanali, in cui viene proposto un apprendimento esperienziale sistematico della Mindfulness secondo l'approccio Core Process, che la intende sia come radicamento nel momento presente sia come continuo orientamento alle risorse e alla nostra Salute Intrinseca. **Primo modulo: Invito la presenza nella mia vita. Secondo modulo: Sfidare se stessi e rischiare l'onestà. Terzo modulo: Integrazione – Tenere aperto lo spazio.** La Mindfulness ha conosciuto un notevole espansione negli ultimi anni e molti studi hanno dimostrato la sua utilità nell'alleviare numerosi disturbi fisici e psichici. È divenuta una preziosa abilità utilizzata in tutto il mondo per sostenere la propria auto-regolazione. In questo percorso ci addenteremo nella pratica della mindfulness nella cornice dei profondi contesti in cui è stata originariamente concepita, esplorando la relazione di tali contesti con il nostro personale viaggio spirituale. Da questa prospettiva la mindfulness ha un fondamento etico, e un'intenzione compassionevole e sotterologica. La vita spesso sembra scorrerci accanto, o ci sentiamo bloccati. A volte possiamo avere la sensazione di passare da un compito all'altro anelando piccoli spazi e tempi per respirare. Essere molto occupati è una forma di sofferenza. La mindfulness non è la soluzione, ma può essere un utile antidoto al nostro essere così impegnati, permettendoci di ricontattare la nostra intrinseca capacità di presenza, essere e amore. Questo corso è disegnato per aiutarci a reclamare questi aspetti sacri nelle nostre vite quotidiane. Sarà prevalentemente esperienziale ed exploreremo diversi modi che invitano la presenza attraverso il corpo, la parola e la mente/cuore. Praticando, incappiamo in quelle parti di noi che ci piacciono meno: lavorare in gruppo può essere una vera risorsa quando riusciamo a realizzare che non siamo soli in questo. Può essere un'opportunità per esplorare il modo in cui sentirci più connessi – con noi stessi, con gli altri, con la terra – può informare le scelte che facciamo nella nostra vita quotidiana. Questo corso è inoltre un fondamento prezioso per tutti i percorsi e i training di Mindfulness in Relazione.

DATE E LUOGO. Il corso si svolgerà presso la Casa di Accoglienza 'Il Carmine' in Via Carmine a San Felice del Benaco (BS) nelle seguenti date: 7-8 aprile 2018; 9-10 giugno 2018; 15-16 settembre 2018

COSTI. Il costo dell'intero percorso è di 900 euro rateizzabili + 25 euro di tessera sostenitore. Questa quota non include vitto e alloggio, che saranno pagati in loco. Costo di vitto e alloggio: 60€ a notte a pensione completa in camere singole con bagno.

CONDUTTORI: **Anne Overzee** è una psicoterapeuta Core Process, e lavora da 30 anni come terapeuta individuale, supervisore e conduttrice di gruppi. È da molti anni trainer del Karuna Institute. Dal 2005 conduce corsi e ritiri in Italia rivolti prevalentemente a psicoterapeuti e professionisti della salute. Il suo cuore è nel cercare di abbracciare la dimensione contemplativa nella sua vita quotidiana, incluso nella relazione. **Klaas Overzee** insegna Feldenkrais dal 1990. È un tutor nei training di Feldenkrais ad Amsterdam. È uno psicoterapeuta Core Process e ha lavorato soprattutto nel servizio sanitario pubblico inglese conducendo gruppi per persone con problemi di sanità mentale. Inizialmente si è formato come insegnante di teatro. La sua passione è attingere alla nostra salute intrinseca attraverso il corpo.

Per info e iscrizioni: info@associazionemudita.org