

## Training di Mindfulness in Relazione per coppie nella vita, amicali e professionali

**con MARINELLA VISCONTI e SIMONA MOLTONI**

**20 Settembre 2018, 15 Novembre 2018, 17 Gennaio 2019, 14 Marzo 2019, 9 Maggio 2019**

Questo Training è rivolto a tutti coloro che nelle relazioni più significative sono interessati ad andare più a fondo nella dimensione spirituale incarnata e sono alla ricerca di abilità di interazione contemplative sia verbali che energetiche. La principale fonte di ispirazione è l'approccio psicoterapeutico della Core Process Psychotherapy elaborata al Karuna Institute (UK), che integra la psicologia buddista e la pratica dell Mindfulness con la psicoterapia occidentale. Il Training offre l'opportunità di apprendere come connetterci alle qualità del cuore e come stabilire un campo di contenimento relazionale sano per creare la sicurezza necessaria per stare insieme e per condividere in profondità. La parte principale del Training comprende delle opportunità esperienziali per praticare la 'mindfulness in relazione' e per apprendere delle abilità relazionali. La cornice teorica del Corso include insegnamenti Buddisti sulle Quattro Nobili Verità e sulla concezione del sè del modello Core Process. Entrambi considerano che il nucleo del nostro essere è aperto, consapevole e compassionevole e che fornisce il potenziale per la trasformazione. Saranno utilizzati degli esercizi psicoterapeutici adattati provenienti da antiche sorgenti di pratica spirituale per permettere ai partecipanti di andare a fondo nella propria esperienza presente

**DATE E LUOGO** - Questo training si svolgerà presso il Centro Mindfulness Milano in Via Cenisio, 5 Milano nelle seguenti date: Giovedì 20 Settembre 2018 10-17.30, Giovedì 15 Novembre 2018 10-17.30, Giovedì 17 Gennaio 2019 10-17.30, Giovedì 14 Marzo 2019 10-17.30, Giovedì 9 Maggio 2019 10-17.30.

**REQUISITI DI ACCESSO** - Il training è aperto a tutti coloro che abbiano una pratica contemplativa. L'iscrizione prevede un colloquio preliminare con le insegnanti.

**COSTO** - Il costo dell'intero percorso è di 750 euro + 25 euro di tessera sostenitore, rateizzabili. I pagamenti dovranno essere effettuati tramite bonifico bancario a: Associazione Mudita c/o Banca Prossima Iban: IT30I0335901600100000128339, BIC: BCITITMX, Causale: Cognome e Nome- Training di Mindfulness in Relazione per coppie

**PER PARTECIPARE** - Per maggiori informazioni e dettagli contattare [info@associazionemudita.org](mailto:info@associazionemudita.org)

**TRAINERS** - **Marinella Visconti** e **Simona Moltoni** sono psicoterapeute ad orientamento sistemico relazionale e lavorano da più di vent'anni insieme con le coppie. Sono membri del direttivo dell' Associazione Mudita, che si occupa di formazione professionale ad orientamento mindfulness per chi lavora in ambito relazionale e hanno approfondito tale percorso attraverso il lavoro di Anne Overzee e Deirdre Gordon, due docenti senior del Karuna Institute che da più di dieci anni portano in Italia la loro visione di tale approccio psicoterapeutico. Sono corresponsabili del Centro Mindfulness Milano.