

C'è

una dimensione molto importante, di cui dobbiamo evidenziare il valore.

Jon Kabat-Zinn afferma: “la chiamiamo Mindfulness, ma potremmo ugualmente chiamarla “Heartfulness”, presenza del cuore, pienezza del cuore”.

Oggi più che mai è necessario che ognuno “segua una strada che ha un cuore”. Seguire una vocazione, scoprire un compito che lo affascina, scegliere quanto può dare alla propria vita pienezza di significato.

Gli esercizi che praticheremo saranno semplici, di profondità crescente.

Il Protocollo MBSR ci rende più facile e piacevole mantenersi sempre più nello stato di Presenza mentale (Consapevolezza) e andare oltre la dimensione mentale, oggi così stimolata da confonderci, da farci perdere il contatto con i nostri pensieri, con le emozioni, con le sensazioni del corpo.

La domanda che di solito ci poniamo nell'iniziare questo prezioso corso che forse ha un po' a che fare con “chi sono io? Vorrei conoscermi meglio...” alla fine delle otto settimane potrà avere una risposta e una scoperta: posso sempre riposare nella mia facoltà della Mindfulness –Heartfulness, il mio Rifugio in me stesso, in questo cuore, in questo mio corpo-mente.

Da questo seminario ci “portiamo a casa” subito:

- L'esperienza di piccole ma importanti nuove modalità di stare nel presente, che possiamo sperimentare nella vita di tutti i giorni
- Apprendere un modo diverso di rapportarsi ai pensieri
- Distinguere tra stati in cui siamo Consapevoli (Mindful) e stati in cui agiamo con il “pilota automatico”

- Esercitare la capacità di uscire dai pensieri automatici per portare l'attenzione sul qui e ora
- Sperimentare la Mindfulness nel camminare e nel mangiare
- Allenarsi nell'ascolto delle sensazioni corporee (pratica del body-scan)
- Riconoscere la reazione fisiologica di stress e la possibilità di calmarla attraverso la Mindfulness

“Praticare la Mindfulness è l'opportunità per toccare qualcosa di molto profondo in voi. Offriamo a noi stessi una sorta di ospitalità, di calore, per affrontare anche ciò che non vogliamo.” - J.Kabat-Zinn

Il Corso “Riduzione dello Stress basato sulla Consapevolezza” si terrà:

**il LUNEDÌ a partire dal 5 FEBBRAIO,
dalle 20 alle 22:30,
per un totale di 8 incontri presso
l'Istituto di Psicosintesi di Milano
in via Eustachi 45 (metro Lima).**

**Per info e prenotazioni:
fiorelakshmi@tiscali.it
tel. 339 22 100 12**

Fiorella Pasini

psicologa e psicoterapeuta
formazione in MBRS presso
il Center for Mindfulness,
University of Massachusetts Medical School

 www.fiorellapasini.it

