

Ritiro intensivo di Mindfulness

Prima edizione 4-5-6 dicembre 2022



Questo ritiro propone la pratica della presenza mentale unita alla fondamentale qualità della gentilezza verso sé stessi, verso la natura delle esperienze e verso la relazione con gli altri.

La chiarezza dell'intenzione, unitamente allo sviluppo di un'attenzione consapevole e ad attitudini umane fondamentali quali ascolto, gentilezza, comprensione, riconoscimento e compassione è profondamente trasformativo ed è l'elemento di quell'umanità di cui abbiamo bisogno tutti.

Il ritiro è un momento di pratica intensiva in cui coltivare e nutrire quella sensibilità che è alla base delle pratiche di consapevolezza. La mindfulness, infatti, non è una tecnica da apprendere rapidamente e da applicare, ma piuttosto una risorsa intima e personale da sviluppare attraverso la pratica: è una qualità volta ad accompagnare la nostra esistenza.

Il ritiro metterà in risalto la conoscenza profonda delle proprie esperienze attraverso la meditazione di consapevolezza del protocollo *Mindfulness Based Living Course* e del protocollo di *Compassione* intesa, questa, come la capacità di accogliere i nostri blocchi e le nostre sofferenze con l'autentico desiderio di portare loro conforto.

Nobile silenzio

Durante il ritiro verrà mantenuto il silenzio. Il nobile silenzio è un atto profondo che ci permette di entrare in contatto con una delle più significative risorse umane: l'ascolto. Dato l'alto valore del silenzio e dell'ascolto, durante il ritiro i partecipanti sono invitati a non utilizzare i dispositivi elettronici quali cellulari, tablet, computer.

A chi è rivolto

Questo ritiro è rivolto a coloro che hanno già una pratica di mindfulness.

Insegnanti

Paola Zavagnin, psicologa clinica, istruttrice di Mindfulness certificata MBLC, MBSR, Compassion Training; si dedica allo studio e alla pratica della meditazione.

Alessandra Marra psicologa clinica, istruttrice di Mindfulness certificata e Compassion Focused Therapy; si dedica allo studio e alla pratica della meditazione.

Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al ritiro è pari a € 250. La prenotazione viene confermata all'avvenuto versamento della quota su Iban che verrà inviato via mail. L'iscrizione va effettuata entro il 26 novembre 2022.

La quota di vitto e alloggio (€ 140 con pensione completa) è da ritenersi a parte e verrà saldata direttamente alla struttura ospitante.

Orari

Il ritiro inizierà domenica 4 dicembre alle 10.30 e terminerà martedì 6 dicembre alle 16.30.

Sede

Casa Don Guanella, via Don Guanella, 43 – Barza di Ispra (VA)

Per informazioni e adesioni

Paola Zavagnin 349 5762655

Alessandra Marra 328 8721571

