

# UNA SETTIMANA A TEMA MINDFULNESS



**La Mindfulness arricchisce  
l'esperienza di chi vive una  
vacanza in un paradiso del  
Touring Club con il dono del  
contatto profondo con sé e con  
la natura.**



**Praticare Mindfulness in  
vacanza da l'opportunità di  
godere a pieno del tempo e  
dello spazio in cui ci si trova.**

**Aiuta ad abbandonare il  
rumore, la fretta, le tensioni  
e le preoccupazioni.**

**Induce a rilassarsi, ad aprirsi  
agli altri, ad stupirsi di fronte  
alla bellezza, a provare gioia e  
gratitudine.**

**Invita ad accettare il nuovo  
e l'imprevisto con una  
calma di fondo.**

# Obiettivi

- ❖ Sperimentare un primo approccio di come la meditazione Mindfulness può cambiare la mente, il rapporto con il corpo e l'approccio alla vita
- ❖ Imparare elementi base per praticare la meditazione in maniera formale e informale grazie a strumenti, idee, consigli, tecniche ed esercizi
- ❖ Migliorare qualità legate alla relazione con le persone come: capacità di ascolto consapevole, elevati livelli di attenzione, non giudizio, gestione di situazioni complesse, riconoscimento e contenimento delle reazioni di stress.
- ❖ Diffondere la conoscenza della Mindfulness e del suo enorme potenziale nel migliorare la qualità della vita

# Programma

- ❖ **Piacere, Mindfulness!**
- ❖ **Mindfulness del mattino**
- ❖ **Mindfulness al crepuscolo**
- ❖ **Mindfulness sotto le stelle**  
**Mindful Writing / Mindful Eating**
- ❖ **Mindful Walking / A passo poetico**

# ❖ **Piacere, Mindfulness!**

**incontro di presentazione  
durata 1 h**

- Definizione
- Etimologia
- Storia
- Radicamento nella scienza
- Utilità
- Benefici
- Applicazioni
  
- Presentazione settimana a tema
- Domande e risposte
- Scambio di esperienze

# ❖ Mindfulness del mattino

## meditazione in luogo panoramico (scogliera) durata 30'

TEORIA

Metafore e immagini per comprendere la Mindfulness

Troubleshooting: come affrontare gli ostacoli più comuni

Ogni giorno un breve approfondimento su ognuno dei 7 fondamenti della pratica: 1. non giudizio 2. pazienza 3. accettazione  
4. mente del principiante 5. fiducia 6. non cercare risultati 7. lasciar andare

PRATICA

Tecniche di base (respiro, body scan)

Consapevolezza del corpo, dei suoni, dei pensieri e delle emozioni

# ❖ Mindfulness al crepuscolo

## meditazione in luogo panoramico (scogliera) durata 30'

TEORIA

Metafore e immagini per comprendere la Mindfulness

Troubleshooting: come affrontare gli ostacoli più comuni

Ogni giorno un breve approfondimento su ognuno dei 7 fondamenti della pratica: 1. non giudizio 2. pazienza 3. accettazione  
4. mente del principiante 5. fiducia 6. non cercare risultati 7. lasciar andare

PRATICA

Tecniche di base (respiro, body scan)

Consapevolezza del corpo, dei suoni, dei pensieri e delle emozioni

# ❖ Mindfulness sotto le stelle

**meditazione in luogo panoramico (scogliera)  
durata 30'**

Meditazione dell'ascolto

Lettura di poesie dedicate al firmamento

Spunti di riflessione e scambio di esperienze su: stupore, gratitudine, infinito e finitudine

*\*possibile abbinamento con osservazione del cielo al telescopio con l'astronomo*

# ❖ Mindfulness Writing /

## ❖ Mindful eating

**meditazione sul chicco d'uva con scrittura  
durata 60'**

Introduzione all'importanza della consapevolezza del nutrimento e nel nutrirsi

Meditazione sul gusto e sull'olfatto

Scrittura del diario osservativo delle sensazioni corporee

Condivisione scritte (secondo le regole del set autobiografico)

Restituzione a cura della docente

# ❖ Mindfulness Walking /

## ❖ A passo poetico

### camminata meditativa con scrittura durata 120'

Camminata mattutina lungo il periplo di San Domino con vista su cale spettacolari

Introduzione alla pratica del «passo poetico», per allenare una nuova capacità di sguardo, affinare le sensazioni, entrare in contatto con l'altro da noi, avvicinarci all'esperienza estetica della bellezza.

Sollecitazioni con letture di poesie e brani narrativi

Scrittura e condivisione di diari osservativi

Restituzione a cura della docente



# GRAZIE!



PS Personal Storytelling di Elisa Barbieri  
Borgo Pierantonio Bernabei 22 - 43125 Parma (Italy)  
+ 39 347 8239003 [elisabarbieri72@gmail.com](mailto:elisabarbieri72@gmail.com)  
[www.pspersonalstorytelling.com](http://www.pspersonalstorytelling.com)