



*«Considera la Mindfulness come una storia d'amore –
con la vita, con la realtà e l'immaginazione,
con la bellezza del tuo proprio essere, con il tuo cuore,
il tuo corpo e la tua mente,
e con il mondo.»*

Jon Kabat-Zinn*

*biologo e professore della School of Medicine dell'Università del Massachusetts che, a partire dal 1979, ha sviluppato un protocollo per introdurre la meditazione di consapevolezza come intervento in contesti clinici

| Qui_Ora |

Meditazione | Mindfulness | Journaling

IN PRESENZA / ONLINE / AUDIOGUIDA

Essere pienamente presenti, portando attenzione a ciò che sta accadendo, in modo curioso e non giudicante, è la base della consapevolezza. La consapevolezza, a sua volta, conduce a un'esperienza di vita più piena e ricca, insegna ad eliminare la sofferenza inutile e ci aiuta a sostituire i comportamenti automatici e distruttivi con scelte funzionali.

Questo allenamento alla consapevolezza consiste in un viaggio di 10 settimane alla scoperta della propria mente, delle proprie emozioni e del proprio corpo, per arrivare a contattare quel sole interiore che ci rende capaci di sentire e vivere secondo l'empatia, la fiducia, la gratitudine, la gioia, la gentilezza, la meraviglia, in una parola: l'amore.

Il format utilizza una modalità mista, per facilitare sia la formazione del gruppo, sia la pratica a casa: 4 incontri in presenza, 2 meditazioni settimanali guidate online dal vivo, 10 audiomeditazioni per la pratica individuale (1 a settimana).

Gli incontri in presenza saranno dedicati sia alla teoria, sia alla pratica della Mindfulness, con l'ausilio di sollecitazioni poetiche e di esercitazioni autobiografiche, sotto la forma del diario (journaling).

Conduce l'iniziativa Elisa Barbieri, facilitatrice Mindfulness, esperta in metodologia autobiografica, formatrice della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, autrice e poetessa.
Pratica Mindfulness e Yoga dal 2012.

Programma 10 settimane

Per 4 lunedì: 10/01- 31/01 - 21/02 - 14/03

Dalle 18.30 alle 20.30

Teoria e pratica Mindfulness + Mindful Journaling

Ogni mercoledì e venerdì dal 10/01 al 18/03

Dalle 07.00 alle 07.15

Meditazione Mindfulness

Ogni settimana

Audiomeditazione guidata

DOVE

In presenza: Villa Ester, Via della Costituente, 15, Parma
Online: su piattaforma Microsoft Teams

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 90

ISCRIZIONI

elisabarbieri72@gmail.com