

RITIRO DI MEDITAZIONE DI MINDFULNESS



MINDFULNESS
centro italiano studi

by Mondomindful Srl

5 GIORNI DI PRATICA DI
MINDFULNESS
1 - 5 MAGGIO 2019
CASTELVECCHIO (RIETI)



Mercoledì 1° maggio
1° sessione 15,00 - 17,00

Presentazione e condivisione motivazione
La parola consapevole riflessione
Lettura e riflessione
Pratica di consapevolezza seduta
Lettura e riflessione
Pratica di consapevolezza camminata

pausa

2° sessione
17,30 -19,30

Coltivare semi mentali salutari

Consapevolezza e Gentilezza

*Sii gentile con chiunque tu incontri perché sta combattendo una
grande battaglia
(Filone D'Alessandria)*

Introduzione: cosa significa coltivare semi mentali salutari

La Gentilezza

Pratica di Gentilezza Amorevole

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Domande e condivisione

Mercoledì sera (facoltativa)

21,00 - 21,45

Lettura

Pratica di consapevolezza seduta



Giovedì 2 maggio

1° sessione

9,00 - 10,45

Coltivare stati mentali salutarì

Consapevolezza e Gratitudine

La maggior parte degli esseri umani hanno una capacità quasi infinita di prendere le cose per scontate. (Aldous Huxley)

La Gratitudine riflessione - Pratica di Gratitudine

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza interpersonale

Lettura e riflessione

pausa

2° sessione

11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza nelle quattro posizioni

Condivisione



3° sessione

15,00 - 17,00

Coltivare stati mentali salutari

Consapevolezza e Compassione

Non sapevo bene che cosa dirgli. Mi sentivo molto maldestro.

Non sapevo bene come toccarlo, come raggiungerlo...

Il paese delle lacrime è così misterioso. (Antoine de Saint-Exupéry)

La compassione riflessione

Pratica di compassione

Condivisione a coppie parola e ascolto consapevole

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

pausa

4° sessione

17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza seduta

Domande e condivisione

Giovedì sera (facoltativa) 21,00 - 21,45

Lettura

Pratica di consapevolezza seduta



Venerdì 3 maggio (silenzio)

1° sessione

9,00 - 10,45

Coltivare semi mentali salutari

Il silenzio

È il silenzio piccolo di quando cucini pensieri domestici da sola, in penombra e li distribuisce a uccelli in inverno. (Chandra Livia Candiani).

Il valore del silenzio: lettura e riflessione

Meditazione qualità del respiro

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Lettura e riflessione: il pasto in silenzio

pausa

2° sessione

11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza interpersonale

Condivisione



3° sessione

15,00 - 17,00

Coltivare semi mentali salutari

La gioia compartecipe

Se io fossi felice solo per ciò che mi accade, avrei poche opportunità per esserlo. Ma se io sono felice per ciò che di buono accade agli altri, la mia felicità è senza confini. (Dalai Lama)

La gioia compartecipe riflessione

Pratica di gioia interpersonale

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Domande e condivisione

4° sessione

17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Domande e condivisione

Venerdì sera (facoltativa)

21,00 - 21,45

Lettura - Pratica di consapevolezza seduta

Sabato 4 maggio (silenzio)

1° sessione

9,00 - 10,45

Coltivare semi mentali salutarì

Consapevolezza e perdono

Il Perdono vi rende liberi. Sarà come se poteste vedere la vita dall'alto e poter vedere il modo più semplice per arrivare dove volete arrivare. (William Fergus Martin)

Il perdono: riflessione

Pratica del perdono

Condivisione a coppie parola e ascolto consapevole

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Pausa

2° sessione

11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Domande e condivisione



3° sessione

15,00 - 17,00

Coltivare semi mentali salutari

L'equanimità

L'equanimità non è l'assenza di sensazioni bensì la presenza di equilibrio nel mondo delle sensazioni. (Patricia Feldman)

L'equanimità riflessione

Pratica di equanimità

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Domande e condivisione

4° sessione

17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza seduta

Pratica di consapevolezza camminata

Domande e condivisione

Sabato sera (facoltativa)

21,00 - 21,45

Lettura - Pratica di consapevolezza seduta

Domenica mattina

1° sessione

9,00 - 10,45

Pratica di consapevolezza seduta

Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta

Pausa

2° sessione

11,30 - 12,30

Condivisione

Pratica finale



Conduce: Dott.ssa Bianca Pescatori



Psicoterapeuta libero professionista ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Ha una formazione in Sessuologia clinica, in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza, responsabile formazione e interventi clinici basati sulla mindfulness.

Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training per formare Istruttori Mindfulness è stata per tre anni docente guida nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018). Ha una formazione di primo livello in Terapia Focalizzata sulla Compassione con il Prof. Gilbert e in Mindfulness Self Compassion con UCSDS. Si è formata come trainer MBCT "Mindfulness Based Cognitive Therapy" con l'Istituto di Scienze Cognitive ed il Centro Italiano Studi Mindfulness. Socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza), studia e pratica meditazione da trent'anni seguendo gli insegnamenti di maestri qualificati partecipando a corsi e ritiri di tradizione Cristiana, Advaita Vedanta, Buddismo Theravada, Zen e Tibetano.