

Vivere con consapevolezza

Il percorso **MBSR Mindfulness Based Stress Reduction** viene qui proposto in formato residenziale intensivo in 5 giornate, in accordo con il programma **Mindfulness Tools™** del Center for Mindfulness: questo permette una partecipazione dedicata e raccolta, che facilita il lavoro interiore e la pratica della consapevolezza.

Per fermarsi, prendersi un tempo e uno spazio per sé, per coltivare presenza, ascolto, gentilezza e compassione, prima di tutto per noi stessi. Per accogliere, riconoscere e onorare l'esperienza presente, qualunque essa sia, nel fluire continuo dei nostri pensieri, sensazioni e emozioni, nel fluire della vita stessa momento per momento.

Un luogo dove riposare, rallentare interiormente ed esteriormente, entrare in relazione con tutte le parti di noi e toccare i nostri bisogni più profondi. Un luogo di cura e amore verso noi stessi, dove realmente, nel mezzo delle nostre vite complicate, "fermarsi e rimanere seduti per un po' di tempo, è un atto rivoluzionario di amore".

Il percorso della pratica si avvale della forza e del sostegno del gruppo che da subito diventa maestro e insegnante, nella condivisione delle esperienze, nella presenza reciproca, nell'ascolto, nell'accogliere senza giudizio, nel supporto silenzioso del semplice Esserci.

Questo percorso è adatto sia per chi si avvicina per la prima volta alla pratica della consapevolezza sia per chi ha un po' di esperienza o ha già svolto corsi di Mindfulness. Per ritrovarsi, praticare assieme e approfondire nello spazio dedicato di un ritiro tutte quelle qualità della mente e del cuore che la Mindfulness ci aiuta a esplorare e coltivare: non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione, lasciar andare.

«Fare attenzione alla tua esperienza momento per momento porta a vedere le cose in modo nuovo e ad essere in modo nuovo, perché l'attimo presente, quando viene riconosciuto e onorato, rivela un segreto specialissimo, anzi magico: il presente è il solo momento di cui disponiamo. Il presente è il solo momento in cui possiamo conoscere qualcosa. Il presente è il solo momento per percepire, sentire, imparare, agire, cambiare, guarire»

Jon Kabat-Zinn

presso **Istituto Lama Tzong Khapa** | via Poggiberna, 15 – Pomaia (PI)

Per avere maggiori informazioni
sulla Mindfulness, il metodo, i benefici, ed il programma:

www.percorsidimindfulness.it

Cosa è la Mindfulness

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) è la capacità di portare l'attenzione al presente, in modo intenzionale, aperto e non giudicante, momento per momento.

Questa capacità può essere “allenata” per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole. È un modo per prendersi cura di sé, fare qualcosa per te stesso che nessun altro può fare al posto tuo.

A chi si rivolge

Questo percorso è indicato per alleviare la sofferenza che accompagna i disturbi fisici, emotivi e psicologici, dando supporto e beneficio alle persone che stanno affrontando:

- malattie e disturbi fisici di varia natura (es. malattie psicosomatiche, dolori cronici, malattie reumatiche, ipertensione e malattie cardiovascolari, disturbi gastro-intestinali, ecc.)
- problematiche di tipo psicologico (es. ansia, attacchi di panico, disturbi del sonno e dell'alimentazione, stati depressivi, stanchezza cronica, ecc.)
- situazioni di disagio e di stress originate da condizioni di vita difficili (es. sul lavoro, in famiglia, a scuola) momentanee o di lunga durata
- difficoltà nella gestione ed espressione delle emozioni.

Come si svolge

Il percorso, di carattere esperienziale, viene proposto in formato residenziale intensivo in 5 giornate, che rispecchia il programma **Mindfulness Tools** del Center for Mindfulness, e permette una partecipazione dedicata e raccolta, che facilita il lavoro interiore e la pratica della consapevolezza.

Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza ed esercizi di stretching dolce consapevole per imparare a sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro
- esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso “rimuginare” sulle esperienze spiacevoli
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole
- pratiche di self-compassion e di regolazione emotiva.

La formatrice

Il corso è guidato da Alessandra Pollina, formatrice, insegnante di Mindfulness, Mindful Eating e programmi MBSR, certificata dal Center for Mindfulness (UMass CFM Certified MBSR Teacher). Si è formata con Jon Kabat-Zinn e gli altri insegnanti del CFM.

Insegnante certificata del programma CBCT per la pratica e lo sviluppo della Compassione.

Insegnante certificata nel programma SEE Learning – Social Emotional Ethical Learning per le scuole e socio fondatore dell'associazione eduEES Educazione Etica, Emotiva e Sociale. Master in PNL e Counseling.

Modalità di iscrizione e costi

Per partecipare e prenotare il proprio alloggio è necessario iscriversi tramite il calendario attività del sito ILTK: <https://www.iltk.org/attivita/>

Il costo del corso intensivo (38 ore), comprensivo di materiale didattico, audio per le pratiche guidate e manuale del corso, è di 250 euro. Oltre a questo c'è il costo del soggiorno presso ILTK che varia in base alla soluzione di alloggio scelta. Per avere un'idea degli alloggi vedi qui: <https://www.iltk.org/chi-siamo/alloggio-e-prenotazione/>

Condizioni di iscrizione

Questo corso ha esclusivamente scopo educativo e formativo e **non costituisce, né sostituisce, alcun tipo di trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico**. I partecipanti sono tenuti a dichiarare se assumono farmaci o presentano altra condizione di salute fisica o psicologica rilevante in atto. Nel caso in cui siano seguiti a livello psichiatrico o psicoterapeutico, occorre **l'assenso del terapeuta di riferimento** per poter accedere al corso.

Testimonianze dei partecipanti

L'esperienza che ho vissuto con Alessandra è un'esperienza che auguro a tutte le persone che leggeranno queste mie righe. L'istinto di condivisione che ho avuto alla fine del corso è stato fortissimo: vorrei che tutte le persone intraprendessero un percorso di mindfulness, fa bene al cuore, alla mente, allo spirito. Crea una connessione vera con se stessi e da delle basi importanti nella costruzione e nella crescita della consapevolezza personale.

Alessandra rende tutto più naturale, profondo e spontaneo, la sua capacità di creare, guidare e coinvolgere il gruppo è un dono che lei ha e che usa con pazienza e compassione per aiutare i suoi allievi ad entrare in contatto con se stessi e poter così fare assieme un percorso in cui lei ti guida con indiscutibile professionalità.

Sono stati giorni intensi e speciali che hanno illuminato e curato molte parti di me. Non posso che esserle grata.

Alessandra

Ti voglio ringraziare Alessandra per questa meravigliosa esperienza, per la tua disponibilità, per l'infinita gentilezza che mi ha fatto sentire accolto ed a mio agio.

Come sempre, le mie aspettative erano alte, il non avere un'idea di cosa sarebbe successo, di come il tutto si sarebbe svolto, non avere esperienza nella meditazione, né conoscenza della pratica mindfulness, aveva preparato il campo all'ennesima delusione.

Niente di ciò che mi porto dentro, che mi porto a casa, è più lontano dall'essere delusi.

Mi sono nutrito di gentilezza, con la fortuna di condividere con te un gruppo di persone accoglienti, aperte, un pieno di vita, di momenti, un pieno di presente.

Inizio a riprendere la via di casa, da dove i pensieri, la mente, mi avevano da troppo tempo allontanato, mettendo un'immensa distanza fra chi sono e chi penso, invece, di essere.

Piano piano, con gentilezza, torno da me. Torno a casa.

David

Riuscire a sintetizzare in poche righe e in parole tutta l'esperienza vissuta con Alessandra e il gruppo a Pomaia è davvero impossibile. Esperienza intensa, pazzesca, meravigliosa al di là di ogni possibile pensiero o speranza. Sono tornata con il cuore più leggero e con la voglia di continuare a praticare. Con uno sguardo diverso verso me stessa e verso la vita, problemi compresi.

Mi sento davvero di dirti GRAZIE Alessandra per tutto. Per le giornate, per le pratiche, per le poesie, per il materiale in supporto che ci hai mandato e per la tua simpatia e grandissima umanità. Mi hai trasmesso tanto come persona. E di questo ti ringrazio tanto. Sono davvero grata per tutto quello che ho vissuto e aperta a quello che verrà.

Elena

Alessandra è un'ottima guida di pratica meditativa e di vita; con la serenità e l'accoglienza che traspaiono dal suo gioioso sorriso, mette subito a proprio agio e accompagna i propri corsisti in un percorso di (ri)scoperta interiore e di condivisione reciproca, all'insegna dell'espressione delle emozioni senza filtri e senza pregiudizi. Consiglio questo percorso a chi già ha dimestichezza con la materia così come ai neofiti perché, a prescindere dalla profondità conoscitiva in tal senso, Alessandra fa sentire tutti a Casa.

Grazie di cuore

Helga

Per maggiori informazioni sulla mindfulness:

www.percorsidimindfulness.it

Alessandra Pollina | alessandra@percorsidimindfulness.it | 333.2963932
www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/ | iscrizione newsletter: <http://eepurl.com/WDg51>