

Vivere

con consapevolezza



MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Riduzione dello Stress basata sulla pratica della Consapevolezza
secondo il programma di Jon Kabat-Zinn

1-6 gennaio 2027

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

Mindfulness tools
Intensivo di Pratica di Consapevolezza

 Percorsi di Mindfulness

Alessandra Pollina 333.2963932 | alessandra@percorsidimindfulness.it | www.percorsidimindfulness.it

Vivere con 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

da **venerdì 1 gennaio** ore 17.30
a **mercoledì 6 gennaio** 2027 ore 13.00



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



Percorsi di Mindfulness

Alessandra Pollina 333.2963932 | alessandra@percorsidimindfulness.it | www.percorsidimindfulness.it