

SEMI DI MINDFULNESS

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

Un sostegno per incontrare le sfide del cambiamento.

Percorso online teorico-esperienziale



Foto Chiara Zanchetta

“In ogni momento la nostra esperienza è determinata in gran parte da semi del passato che danno frutto adesso. In ogni momento, possiamo anche intenzionalmente piantare semi che creeranno frutti in futuro.”

Ben Connelly (insegnante di meditazione)

In questo momento storico in cui le incertezze bussano alla nostra porta più forte che mai, un'antica tecnica silenziosa e gentile può essere una risorsa inestimabile.

Ciò che incontriamo dentro di noi nel momento presente ha radici in ciò che abbiamo coltivato in passato. In ogni momento possiamo scegliere come prenderci cura dell'adesso e del futuro.

La meditazione mindfulness è una tecnica che sostiene il risveglio delle potenzialità presenti in ognuno di noi, aiutando a prenderci cura di noi stessi, degli altri, del mondo. Non è una bacchetta magica quanto un processo interiore che inizia a colorare la nostra vita

risvegliando qualità come forza, coraggio, apertura alla vita, pazienza, fiducia, creatività. Aiuta ad affrontare l'ansia, la paura, il disagio, le relazioni difficili, il senso di insicurezza, di disconnessione e separazione.

La mindfulness ci insegna a fare amicizia con noi stessi e con le difficoltà che incontriamo nel vivere quotidiano.

In questo percorso di gruppo planteremo i semi e impareremo tecniche per prendercene cura, costruendo insieme risorse da avere a disposizione quotidianamente.

INFORMAZIONI SUL CORSO:

Il percorso "Semi di Mindfulness" è un breve percorso di introduzione alla meditazione mindfulness ideato dalle Dott.sse Chiara Zanchetta ed Elena Giannoni, psicologhe e istruttrici di protocolli Mindfulness, per far fronte ai bisogni specifici attuali.

Il corso è formato da 4 incontri settimanali di 2 ore cadauno ed è a numero chiuso, in modo che tutti possano essere seguiti con attenzione.

Le attività di ogni incontro prevedono:

- Pratiche guidate di mindfulness.
- Esercizi di consapevolezza corporea.
- Esercizi di comunicazione consapevole.
- Spazi di condivisione della propria esperienza.

1° incontro. Il seme della consapevolezza corporea: incontrare il presente e riconoscere cosa sto sentendo.

2° incontro. I semi delle qualità del cuore: fare amicizia con ciò che incontriamo dentro di noi.

3° incontro. Il seme del non giudizio: osservare come la mente influenza l'esperienza.

4° incontro. Prendersi cura dei germogli: portare la consapevolezza nel quotidiano.

Vengono forniti strumenti affinché ognuno possa prendersi cura dei propri semi nella vita quotidiana.

Partecipare al programma richiede un breve colloquio individuale prima dell'inizio del corso, che può essere telefonico od online.

Il corso si svolge attraverso l'utilizzo della piattaforma Zoom, la cui applicazione è scaricabile gratuitamente.

Sono in programma 2 corsi:

- **Corso del lunedì:** orario 18-20 dal 11 maggio al 1 giugno
- **Corso del giovedì:** orario 20-22 dal 14 maggio al 4 giugno

Possibilità di cambio orari in base alle esigenze e disponibilità dei partecipanti.

ISTRUTTRICE DEL CORSO:

Dott.ssa Chiara Zanchetta, specializzata in psicologia clinica e della salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n° 6484.

Ha conseguito l'abilitazione come Istruttrice Mindfulness (protocolli MBSR del Dr. Kabat-Zinn) con Fabio Giommi e Antonella Cammellato (AIM Associazione Italiana per la Mindfulness www.mindfulnessitalia.it) e con il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts - Medical School (www.umassmed.edu/cfm/). Si è specializzata come Istruttrice di Mindfulness Interpersonale con le cofondatrici del protocollo Florence Meleo-Meyers e Phyllis Hicks (Metta Foundation, Usa) e come istruttrice di protocolli MBCT-Ca Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness in Oncologia, direttamente con l'autrice del protocollo, Trish Bartley (Università di Bangor, Galles, UK) e con Christina Shennan (Oxford University, UK).

Ha approfondito: la pratica dell'Inquiry (indagine verbale) attraverso il percorso "Le dimensioni dell'essere" con l'Integral Being Institute (Australia), che continua a praticare come studentessa della Rihwan School (USA); il lavoro con i koan attraverso gli Intensivi di Consapevolezza; la Mindfulness Interpersonale con i ritiri di Insight Dialogue (di cui è facilitatrice).

Si occupa di discipline del benessere da circa 30 anni, di cui è operatrice e insegnante.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni:

Chiara Zanchetta

3334862234

chiarazanch@gmail.com

www.chiarazanchetta.it