

# Mindfulness

## Quando

8 Giovedì dalle 18.00 alle  
20.00 (eccetto 16/4)  
a partire dal 19 marzo 2020

## Dove

Zentrum Tau  
Via Pillhof 37 - Appiano



### Informazioni e iscrizioni:

Zentrum Tau  
0471 964178  
[info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

## Seminario esperienziale di 8 incontri per

- coltivare uno spazio di presenza e di respiro
- imparare ad uscire dal “pilota automatico” ed aprirsi a vere possibilità di scelta
- coltivare un atteggiamento di gentilezza amorevole a partire da noi stessi
- prevenire e gestire lo stress

# MINDFULNESS

Mindfulness è la capacità naturale della mente di essere presente in modo intenzionale e non giudicante. Ma non è così facile essere presenti nella nostra vita quotidiana «qui e ora», e siamo spesso proiettati nel futuro a programmare, o a rimuginare sul passato, mancando così a concrete possibilità di scelta e di cambiamento. Come tutte le capacità che già possediamo, anche la presenza mentale può essere allenata e incrementata. In questo seminario impareremo a sviluppare alcune «abilità di mindfulness» attraverso pratiche meditative guidate, esercizi interattivi e di movimento consapevole. Verrà dato spazio alle condivisioni e ai momenti di riflessione sull'esperienza.

## Vi accompagnerà **Monica Castoldi**

- Counselor Gestalt – Diploma CSTG
- Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP), Dott. P. de' Lutti
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), protocollo di J. K. Zinn, Prof. V. D'Ambrosio
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Prof. F. Didonna
- Praticante di Taichi e Qi-Gong
- Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative – in corso (Uni Pisa)

