Domenica 8 OTTOBRE

Ore 5.30 Risveglio muscolare con il Tai Chi

Ore 7.00 Hatha yoga vinyasa

Lo yoga ha nel suo potenziale quello di creare un corpo ed una mente sana. Attraverso la pratica degli asana, posizioni, e del pranayama, tecniche di respirazione, si raggiunge un ottimo equilibrio e benessere psicofisico.

Ore 8.30 Colazione.

Ore 9.30 La meditazione della Gentilezza Amorevole

Un metodo per sviluppare compassione. Proviene dalla tradizione Buddista ma può essere adattato e praticato da tutti, è essenziale per coltivale l'amorevolezza.

Ore 10.15 Consapevolezza interpersonale

Questi esercizi ci aiuteranno a connetterci con gli altri nel momento presente e a facilitare l'ascolto di sè e degli altri.

Ore 11.30 Full immersion di meditazione

A poche ore dal termine di questo soggiorno, ci immergeremo in una profonda meditazione collettiva dove percorreremo insieme tutti i punti salienti del programma della Mindfulness stress reduction, dal respiro consapevole, all'osservazione non giudicante dei pensieri per giungere al body scanning.

Ore 13.00 Pranzo.

Ore 15.00 Calma empatia e visione profonda

Pratiche dell'antica meditazione Buddista per calmare la mente e guarirla dall'effetto delle emozioni disturbanti.

Ore 16.30 termine dei lavori, saluti finali

Ore 17.00 chiusura delle stanze e consegna delle chiavi.

Info e Prenotazioni

Dr. Alberto Rossitto
Cell. (+39) 388.3828414

Dr. Enrico Parpaglione
Cell. (+39) 349.4064593

wundtpsicologia@gmail.com

studio@psicologo.torino.it

Essere Mindful significa prestare attenzione in maniera deliberata, al momento presente, con compassione, curiosità ed accettazione. In questo corso scoprirai quanto sia gradevole **vivere al presente** piuttosto che rimuginare sul passato o preoccuparti del futuro.

La mindfulness ti insegnerà a **vivere in modo armonioso**, sostando nel solo luogo in puoi creare, decidere, ascoltare, pensare, sorridere, agire: il presente. Diventerai in grado di prestare un'attenzione focalizzata sul "qui ed ora" in maniera non reattiva, non giudicante e **sviluppando gentilezza e compassione.**

Esistono oltre 1.200 ricerche che hanno dimostrato che la mindfulness è utile per vincere lo stress ed imparare a gestire il dolore e la sofferenza fisica o psichica."

Costi del seminario

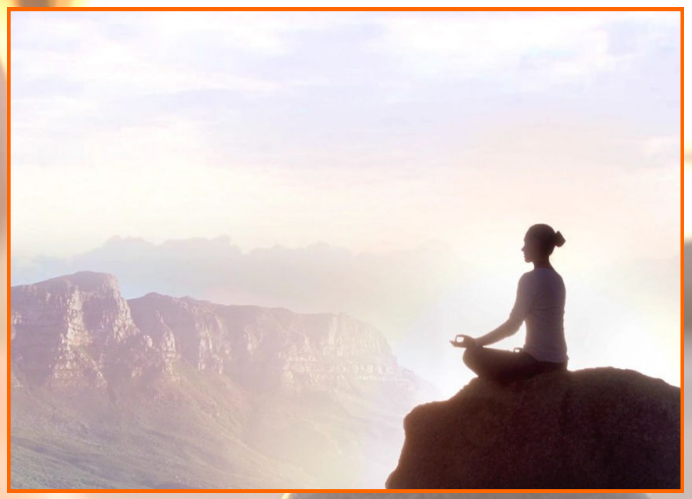
€ 320 per chi arriva venerdì 6 ottobre

€ 300 per chi arriva sabato 7 ottobre

Il costo comprende il soggiorno con pensione completa, coffee break e tutte le attività incluse quelle facoltative

MINDFULNESS

Verso una nuova consapevolezza



6-7-8 ottobre 2017

sede del corso:
presso Hotel Notre Maison
Fraz. Vetan 4 - Saint-Pierre
Valle d'Aosta
(www.hotelnotremaison.com)

SadhanaYoga STUDIO

Mental Care®
La tua clinica psicologica

Venerdi 6 OTTOBRE

Ore 14.00 Incontro con i partecipanti, assegnazione camere e iscrizioni.

Ore 15.30 Presentazione del corso e prima meditazione guidata sul respiro

Il respiro diventa un'ancora per potenziale la nostra consapevolezza e calmare la mente in vista dei prossimi esercizi.

Ore 17.00 Pausa

Ore 17.45 Ripresa delle attività e meditazione guidata

Ore 18.30 Lezione di Hatha yoga vinyasa

Lo yoga ha nel suo potenziale quello di creare un corpo ed una mente sana. Attraverso la pratica delle asana, posizioni, e del pranayama, tecniche di respirazione, si raggiunge un ottimo equilibrio e benessere psicofisico. Il termine Hatha significa energia del sole (Ha) e della luna (Tha), Hatha Yoga rappresenta l'unione delle energie solari e lunari. La pratica delle asana diventerà un mezzo che ci aiuterà a conoscere a fondo il nostro corpo, a imparare ad ascoltarlo, a creare armonia tra i flussi del corpo, del respiro e dei nostri pensieri.

Ore 19.45 Pausa

Ore 20.15 Cena

Ore 22.30 La Meditazione del Lago

Viene illustrato il primo esercizio della pratica alla piena consapevolezza basato su una visualizzazione mentale. La pratica dona di questo esercizio dono stabilità emotiva e calma interiore.

23:00 Meditazione sui suoni

Sabato 7 OTTOBRE

Ore 5.30 Risveglio muscolare con il Tai Chi

Il Tai Chi è l'antica arte marziale cinese che potenzia il sistema circolatorio ed energetico promuovendo equilibrio e longevità. Imparerete la primissima parte dell'unica sequenza tecnica trasmessa per secoli all'interno del magistrale tempio di Wu Tang, noto per essere il fulcro del Taoismo nel mondo.

Ore 7.00 Hatha yoga vinyasa

Ore 8.30 Colazione

Un momento di ristoro per iniziare carichi la giornata di lavoro. Dopo aver energizzato il corpo, vi sentirete entusiasti e pieni di voglia di fare, per nulla stanchi o affaticati: più grande è la volontà più grande è l'energia!

Ore 9.30 Meditazione camminata

Un breve esercizio che dimostra come qualunque gesto del quotidiano può essere un' occasione per meditare ed essere presenti a se stessi.

Ore 9.30 Accettazione degli ultimi ospiti e assegnazione camere

Ore 10.00 Meditazione profonda

Ore 11.30 La Meditazione sul corpo: BodyScanning

Quando siamo addestrati ad osservare il respiro e i pensieri, la mente diventa come una lente di ingrandimento, capace di vedere e riconoscere in pochi istanti malesseri fisici, sensazioni o emozioni spiacevoli emergenti. In questo modo il praticante può lasciare andare le tensioni e liberarsi dalla sofferenza alla sua radice.

Ore 13.00 Pranzo.

Ore 15.30 Esercizio di defusione dai pensieri

Ore 17.00 Pausa

Ore 17.45 Esercizi di Concentrazione

Attraverso la pratica quotidiana di questi esercizi possiamo migliorare la nostra capacità di concentrazione. Si tratta di materiale attinto sia da tradizioni orientali che occidentali.

Ore 18.30 Hatha yoga vinyasa

Ore 20.15 Cena

Ore 22.30 Kundalini yoga

Impareremo degli esercizi del kundalini yoga per risvegliare la forza vitale alla base della spina dorsale e utilizzarla per raggiungere stati di consapevolezza profonda.

Ore 23.30 La meditazione sul suono e la luce (solo per i motivati)

Una tecnica dall'antica India le cui tracce si perdono nel tempo. Già Patanjali nei suoi celebri aforismi sullo yoga ne parlava circa 3.000 anni fa. Questa tecnica veniva insegnata nelle generazioni passate solo ai rinuncianti che abbandonavano il mondo per la ricerca del Sé. Un tesoro prezioso solo per i più motivati ad approfondire le tecniche di meditazione.