

Programma del corso:

Mercoledì 4 Maggio

Parte teorica:

- Nozioni base di Mindfulness
- Introduzione alla Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- 60 minuti di consapevolezza per uscire dalla modalità pilota automatico e multitasking
- Attività che nutrono contro attività che richiedono energia per capire l'equilibrio che c'è nella vostra vita tra ciò che vi nutre e ciò che vi svuota

Mercoledì 11 Maggio

Parte teorica:

- Cambiare la mente: dal fare all'essere
- Cosa non è la Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Cambiare direzione: consapevolezza della modalità del fare e della modalità dell'essere
- Riscoprire i cinque sensi passando dalla modalità del fare "analizzare" verso la modalità dell'essere "percepire"

Mercoledì 18 Maggio

Parte teorica:

- La connessione mente-corpo
- Ciclo di risposta allo stress

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Coscienza del corpo e delle emozioni: fare attenzione alla correlazione esistente tra le vostre emozioni e le reazioni del vostro corpo e viceversa
- Cambiare abitudini: per disinserire il pilota automatico e stimolare la creazione di nuovi circuiti

Mercoledì 25 Maggio

Parte teorica:

- I fondamenti della pratica
- La pratica della consapevolezza

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Pratiche Informali fondamentali
- Porta i sette principi della Mindfulness nella tua vita per aumentare la consapevolezza e riconoscere i meccanismi della nostra mente

Mercoledì 1 Giugno

Parte teorica:

- Imparare a riconoscere le distorsioni cognitive: le trappole mentali

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Consapevolezza delle trappole mentali che ci tende il nostro cervello
- Prepararsi alla Pratica Formale: la meditazione consapevole del respiro
- Registro della pratica Formale

Mercoledì 8 Giugno

Feedback sulla prima pratica Formale

Esperienze comuni e i principali ostacoli della meditazione

Conclusione corso