



Programma del Corso Base di introduzione alla Mindfulness

Giovedì 6 Ottobre

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.

Giovedì 13 Ottobre

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".

Giovedì 20 Ottobre

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

Giovedì 27 Ottobre

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.

Giovedì 3 Novembre

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.

Giovedì 10 Novembre

- Pratica Formale: la meditazione consapevole del respiro.

- Registro della pratica Formale.

Feedback sulla prima pratica Formale.

Esperienze comuni e i principali ostacoli della meditazione.

Conclusione corso.