



Programma del Corso Mindfulness avanzato di Meditazione

1° incontro

Parte teorica:

La Mindfulness del corpo

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- La meditazione della scansione corporea.
- Esercizi e calendario settimanali da usare durante il corso.
- Registro della pratica Formale.

2° incontro

Parte teorica:

Mindfulness e alimentazione: Meditazione del chicco d'uva passa.

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Esercizio sulla Consapevolezza della fame emotiva
- Meditazione informale del cibo e pratiche formali di Mindfulness applicata per l'alimentazione consapevole

3° incontro

Parte teorica:

Mindfulness e movimento

Meditazione formale e informale della camminata

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Meditazione yoga secondo la Mindfulness (seduti)
- Registro degli eventi piacevoli

4° incontro

Parte teorica:

Autostima e Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- Meditazione della gentilezza amorevole

- Meditazione yoga secondo la Mindfulness (in piedi)

5° incontro

Parte teorica:

Mindfulness e sofferenza emotiva

Pratica settimanale di esplorazione consapevole:

- In quali circostanze e in che modo l'ansia e la paura si presentano nella vostra vita
 - Meditazione della consapevolezza dell'ansia nel corpo
 - Meditazione: i pensieri sono solo pensieri

6° incontro

Parte teorica:

La Mindfulness e dolore

Riflessioni finali.

Conclusione del corso.