



Programma del Corso Base di introduzione alla Mindfulness

Lunedì 8 maggio ore 18,30-20,00

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.

Lunedì 15 maggio ore 18,30-20,00

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".

Lunedì 22 maggio ore 18,30-20,00

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

Lunedì 29 maggio ore 18,30-20,00

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.

Lunedì 5 giugno ore 18,30-20,00

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.

Lunedì 12 giugno ore 18,30-20,00

- 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.

Ogni incontro prevede una parte teorica e una parte pratica con esercizi da svolgere a casa.

Si potrà successivamente partecipare al [**Corso Mindfulness avanzato di Meditazione**](#) con altri 6 incontri presso Family Care.