



MINDFULNESS
centro italiano studi

Intensivo di meditazione
Amore e saggezza: due ali
per la liberazione dalla sofferenza

24 aprile 2010
Casale dei Cedri
Via Leone XIII 327 – 00165 Roma
www.casaledeicedri.it

Fare pratica di meditazione permette di:

- porsi in modo più flessibile ed efficace verso l'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale dolorosa
- aumentare le possibilità di scelta nella propria vita diminuendo la consueta modalità comportamentale automatica
- di lasciar andare la tendenza alla proliferazione mentale liberandosi così da un compulsivo e doloroso rimuginio sulle esperienze dolorose
- stare con le difficoltà anziché evitarle, rendendo così possibile il superarle
- smettere di agire, pensare, sentire in base a come ero o vorrei essere e incontrare la vita esattamente così come si è nel presente e così come essa ci si presenta momento per momento con accettazione, fiducia e intimità.

Programma:

Mattina (9,30 – 13)

Dimorare pienamente nel presente: pratica di mindfulness

La consapevolezza del corpo: sensazioni e respiro
Meditazione camminata
La consapevolezza dei suoni e dei pensieri
Consapevolezza senza oggetto
Condivisione



MINDFULNESS

centro italiano studi

Ore 13 Pranzo consapevole

Pomeriggio (ore 14,30 – 18)

La gentilezza amorevole
(ricordare agli esseri la loro bellezza)

Riflessione guidata: Ricordare il bene che è in noi. “Frase di gentilezza amorevole”
Meditazione camminata
Riflessione guidata: l’attaccamento ai fattori dolorosi e il lasciar andare.
Meditazione sull’ascolto consapevole
Meditazione sull’interconnessione
Condivisione

**Conduce [Bianca Pescatori](#),
psicoterapeuta, istruttore Mindfulness
Socio fondatore Centro Italiano Studi Mindfulness**

Quota di partecipazione euro 25.
(La quota copre unicamente le spese vive per l’uso della sede
“Casale dei Cedri” e per il pranzo e bevande calde nelle pause)

L’offerta per l’istruttore è a contributo libero

**Iscrizioni e informazioni:
Casale dei Cedri 06.6385675**

Le iscrizioni si accettano fino al 19 aprile 2010