

Laboratorio: Mindfulness e Psicosintesi



Un laboratorio on-line, teorico-esperienziale per approfondire i fondamenti della Mindfulness in una accezione psicosintetica e allenare un'attitudine mindful, di presenza consapevole.

Un'occasione per sperimentare insieme, in un contesto di gruppo, alcune pratiche meditative finalizzate a promuovere il risveglio della mente che osserva, condizione necessaria per promuovere il contatto con quella dimensione interiore di presenza, libera dalle identificazioni, in cui l'anima può finalmente rispecchiarsi e trovare casa.

In un senso più ampio e con riferimento a un approccio transpersonale e psicosintetico, per pratiche di mindfulness si intende un insieme di pratiche meditative caratterizzate dalla comune finalità di promuovere il risveglio della mente che osserva e il contatto con quella dimensione interiore di presenza e di libertà dalle identificazioni, in cui l'anima può finalmente trovare casa e farsi sentire.

Sviluppare un atteggiamento mindful significa imparare a essere più aperti nei confronti di sé stessi, degli altri, della vita e di ciò che porta. Significa imparare a vivere meglio sia quando "tutto fila liscio", sia quando fuori "tira aria di tempesta".

Come attestato da diverse ricerche scientifiche, la pratica meditativa, esercitata nel tempo, migliora la capacità di attenzione e di concentrazione, stimola l'intuizione e la creatività, migliora la capacità di prendere decisioni buone per sé e in linea con i propri valori. Prepara ad affrontare meglio le situazioni difficili e potenzialmente stressanti. Permette di imparare a essere meno impulsivi e reattivi. Permette di migliorare la gestione delle emozioni e dei sentimenti, permettendo di sviluppare intelligenza emotiva e sociale.

10 incontri settimanali di h 1,5 – il martedì dalle 20.30 alle 22

Date 12, 19, 26 gennaio 2021 - 2, 9, 16, 23 febbraio - 2, 9, 16 marzo 2021

Conduttore: **Gabriella Delmonte** - Pedagogista e Formatrice - Professional Advanced & Trainer Counselor (orientamento Transpersonale: Psicosintesi e Biotransenergetica).

Corso tenuto online con Zoom

N.B: Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono sperimentare la pratica meditativa e allenare un'attitudine mindful. Per chi fosse alla prima esperienza è richiesto un breve colloquio telefonico con la conduttrice.

Per informazioni ed iscrizione: mail a milano@psicosintesi.it