

PROGRAMMA CORSO MINDFULNESS AD ALESSANDRIA

La mindfulness o, è una forma laica della meditazione di consapevolezza. Si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla nostra esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo occorre solo ritrovarla. E coltivarla.

Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio.

Questa connessione con sé stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e ci aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, che utilizziamo al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni stressanti per noi.

La mindfulness aiuta a:

- Vivere nel momento presente
- Abbassare i livelli di stress
- Aumentare l'autostima e far del bene a noi stessi
- Sviluppare il pensiero non giudicante
- Allenarsi a non correre quando non necessario
- Migliorare la capacità di *rispondere* anziché *reagire*
- Imparare ad immergersi nelle acque calme di un luogo stabile e quieto dentro di sé

Questo corso in Alessandria, composto da 5 lezioni di un'ora e mezza l'una, è rivolto a chiunque voglia migliorare la qualità della propria vita ed è adatto a tutti, senza limite di età o condizione fisica.

Temi del corso di Mindfulness ad Alessandria:

Esploreremo i 4 elementi e la gratitudine

Lezione 1: ARIA

- Introduzione alla mindfulness: cosa è, origini, scopi e benefici
- I pilastri della Mindfulness
- Pratiche formali e pratiche informali
- Pratica: 2 meditazione sul respiro

Lezione 2: TERRA

- Mindfulness per conoscersi
- Attenzione e coscienza
- Osservare il corpo nel corpo: pratica del *body scan*
- Leggeri esercizi di stretching

Lezione 3: ACQUA

- Modalità del fare e modalità dell'essere
- Il pilota automatico: come disinserirlo
- La mente del principiante
- Pratica: Lasciar scorrere

Lezione 4: FUOCO

- Emozioni e pensieri:
"Non possiamo fermare le onde, ma possiamo imparare a cavalcarle" Jon kabat Zinn
- Rispondere, non reagire
- Pratica: Cavalcare le onde

Lezione 5: GRATITUDINE

- Accorgersi e sentire
- La gratitudine è il primo passo
- Meditazione del Cuore
- Riflessioni, consigli per la pratica a casa
- Conclusioni finali

Abbigliamento

Una semplice tuta e scarpe comode vanno benissimo, è fortemente consigliato anche portare un **tappetino**, utile per diversi esercizi e una borraccia o bottiglietta con acqua fresca da bere

Per le date consultare il sito Web: www.ilterporitrovato.org