

Corso di Consapevolezza e pratiche di meditazione Mindfulness

Obiettivi: Conoscere la pratica di meditazione **Mindfulness**, che letteralmente significa piena consapevolezza dei processi sensoriali, cognitivi ed emotivi, offre pratiche per esercitare l'autocontrollo fisico e mentale attraverso la meditazione consapevole su respiro, sensazioni, sentimenti, pensieri e relazioni. Tale meditazione rinforza la consapevolezza di sé, creando un'osservazione distaccata con conseguente accettazione di ciò che accade, momento per momento, senza giudizi o aspettative.

Le pratiche di mindfulness invitano anche a riconoscere e a utilizzare la saggezza del corpo, del cuore e della mente per contribuire al proprio benessere evolutivo. Facilitano inoltre il risveglio della consapevolezza dei valori fondamentali. La pratica si basa su un viaggio interiore che accoglie e allontana emozioni e pensieri negativi per accogliere e dare spazio a emozioni e pensieri positivi che appartengono alla psicologia orientale.

Con l'obiettivo di stimolare nei partecipanti questa trasformazione interiore basata sull'esperienza della pratica di mindfulness, si propongono quattro incontri di due giorni ciascuno, durante il fine settimana.

Durata: 60 ore

Principali contenuti:

➤ **Primo modulo: la consapevolezza del corpo**

- ✓ *Come risvegliare la forza vitale del respiro attraverso la respirazione consapevole*
- ✓ *Come stimolare l'acuità percettiva, esplorativa e conoscitiva dei cinque sensi*
- ✓ *Come rinforzare la stabilità delle ossa e la flessibilità dei muscoli (sesto senso)*
- ✓ *Come praticare l'osservazione non giudicante e la fiducia nelle proprie percezioni, intuizioni.*



- **Secondo modulo: la consapevolezza delle attività mentali**
 - ✓ Come aumentare la consapevolezza delle proprie attività mentali (settimo senso)
 - ✓ Come accogliere i pensieri e lasciarli andare
 - ✓ Come sviluppare legami e attaccamento nelle relazioni interpersonali (ottavo senso)
 - ✓ Come praticare l'osservazione non giudicante, con fiducia, pazienza e assenza di aspettative
- **Terzo modulo: la consapevolezza delle emozioni**
 - ✓ Come migliorare la percezione e il riconoscimento delle emozioni
 - ✓ Come utilizzare al meglio l'intelligenza delle emozioni
 - ✓ Come sviluppare accettazione e amorevolezza nei propri confronti
 - ✓ Come praticare l'osservazione non giudicante, con fiducia nelle proprie percezioni, intuizioni, pazienza, assenza di aspettative, accettazione e amorevole gentilezza
- **Quarto modulo: la consapevolezza delle relazioni**
 - ✓ Come riconoscere il valore delle relazioni interpersonali e professionali
 - ✓ Come sviluppare compassione, amorevolezza, gratitudine, gioia.
 - ✓ Come sperimentare valori e virtù felicitarie, accettazione, perdono e distacco
 - ✓ Come sviluppare l'armonia tra le sensazioni del corpo, i pensieri, le emozioni e le relazioni e integrarle nella propria identità

Metodo: Ogni incontro prevede una parte teorica seguita da pratiche individuali e di gruppo. I partecipanti sono anche invitati a continuare a praticare individualmente tra un incontro e l'altro. Saranno rilasciati crediti formativi per diverse figure professionali. L'esperienza formativa può risultare particolarmente importante per i docenti, che quotidianamente si confrontano con problematiche relazionali che richiedono consapevolezza delle personali risorse e specifiche capacità d'intervento.

