

TRIANGOLO DELLA CONSAPEVOLEZZA

PENSIERI, EMOZIONI, SENSAZIONI

28-31 luglio 2022



Casa di Spiritualità "Oasi s. Antonio"
Camposampiero (PD)

LA PROPOSTA

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* significa “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”. Si tratta, quindi, di stato mentale correlato a particolari qualità dell’attenzione e della consapevolezza, in cui la persona ascolta e osserva le proprie **emozioni**, le proprie **sensazioni fisiche** e i propri **pensieri**, accettandoli così come sono, senza giudicarli, senza cercare di modificarli, né bloccarli. Il corso si pone l’obiettivo di approfondire, dapprima, i tre vertici del triangolo per poi integrarli attraverso la pratica di *mindfulness*.

Per partecipare al corso è obbligatorio esibire il Super Green Pass, salvo revoche.

LA DATA

28-31 luglio 2022

Gli incontri si svolgeranno esclusivamente in presenza con il seguente orario: giovedì 15.00-18.00; venerdì 9.00-12.15 e 15.00-18.15; sabato 9.00-12.15, 15.00-18.15 e 20.45-22.30; domenica 9.00-12.15.

Per vivere al meglio la proposta è consigliata la residenzialità.

Materiale necessario per il corso (a carico dei partecipanti): quaderno e penna, materassino da campeggio o palestra, cuscino rigido (facoltativo), abbigliamento comodo (tuta e scarpe da ginnastica).

LA GUIDA

Domenico Paciello, dopo la laurea in Psicologia clinica e della salute, si è specializzato in Psicoterapia sistemico relazionale familiare. È istruttore *mindfulness* e da anni guida seminari in questo ambito.

I COSTI

Iscrizione al corso: € 200

(sconto del 20% per iscrizioni effettuate entro il 30 aprile 2022)

La quota comprende l'iscrizione al corso e gli eventuali materiali. La quota non comprende i costi per l'eventuale vitto/alloggio (opzionale):

- singolo pasto € 15
- notte e colazione: € 31
- pensione completa: € 61 al giorno

PER ISCRIVERSI

Termine iscrizioni: 30 giugno 2022 (disponibilità limitati di posti). Per iscriversi è sufficiente inviare una email a corsi@casadispiritualita.it o lasciare i propri dati nell'apposito modulo di iscrizione visitando il sito casadispiritualita.it.





Casa di Spiritualità "Oasi s. Antonio"

Via s. Antonio, 2 - Camposampiero (PD)

casadispiritualita.it

corsi@casadispiritualita.it - tel. 049.9303003