

“Oasi Sant’Antonio” Casa di Spiritualità

MINDFULNESS PROTOCOLLO MBSR

Dal 14 aprile 2023,
ogni venerdì per 9 settimane,
dalle 20.15 alle 21.30



Formazione

LA PROPOSTA

Nel contesto della propria salute, la mindfulness è un mezzo per imparare con l'esperienza a prendersi cura di sé, esplorando e comprendendo l'interazione tra mente e corpo e mobilitando le risorse interiori per far fronte agli eventi, crescere e guarire. Chi può trarne beneficio? Tutti coloro che svolgono una professione caratterizzata dalla cura degli altri: insegnanti, educatori, medici, infermieri, personale sanitario, sacerdoti, religiose/i, diaconi permanenti, badanti, ecc., ma anche chi vuole mantenere un equilibrio psicofisico, imparando a "prendersi cura di sé".

GLI INCONTRI

Il programma si svolge in otto incontri di gruppo settimanali, più una giornata intensiva di sette ore durante i quali si apprenderanno:

- competenze pratiche specifiche ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri disturbanti.

Durante gli incontri sono previsti dialoghi di gruppo ed esercizi di comunicazione, oltre a istruzioni personalizzate e alcuni consigli per un esercizio giornaliero da fare a casa.

LE DATE

Il corso si terrà **esclusivamente in presenza** nei seguenti giorni: 14, 21, 28 aprile (ore 20.15-22.30); 5, 12, 19 maggio (ore 20.15-22.30); 27 maggio (ore 9.30-17.00); 2 e 9 giugno (ore 20.15-22.30).

NOTE TECNICHE

Quota di iscrizione al corso: € 210

(non è possibile iscriversi ad un solo incontro).

Per iscriverti al percorso contattaci:

- tramite email a corsi@casadispiritualita.it;
- tramite Whatsapp (solo messaggi, no chiamate) al n. 3297328441;
- visita il nostro sito www.casadispiritualita.it, sezione "Proposte 2022-2023".

Termine iscrizioni: 10 aprile 2023 o ad esaurimento posti disponibili.

RELATORE

Giovanni Foffano, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Ha completato la formazione avanzata col Centre for Mindfulness Research and Practice (università di Bangor UK); il Training "Mindfulness in relazione" (Karuna Institute di Devon UK). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza.

Per maggiori informazioni inquadra il QR Code



**Oasi
Sant'Antonio**
Casa di Spiritualità

“Oasi Sant’Antonio”

Casa di Spiritualità

Frați Minori Conventuali

Via sant’Antonio 2

35012 Camposampiero (PD)

tel. 0499303003 - info@casadispiritualita.it

www.casadispiritualita.it



3297328441 (solo messaggi Whatsapp)



Oasi S. Antonio - Casa di Spiritualità



Oasi S. Antonio - Casa di Spiritualità