

“Oasi Sant’Antonio” Casa di Spiritualità

INTERPERSONAL MINDFULNESS

Da lunedì 8 aprile 2024,
dalle 20.15 alle 22.30

Corso riservato a chi ha già completato il modulo MBSR



Formazione

LA PROPOSTA

Il programma di Interpersonal Mindfulness (IM) è un percorso intensivo di pratica di consapevolezza di otto settimane più una giornata intensiva che favorisce lo sviluppo di “presenza” nella relazione con l’altro.

Un processo di trasformazione per coltivare consapevolezza e agio proprio nel cuore di quella che spesso è per noi la fonte più acuta di reattività automatica, confusione e sofferenza. Faccia a faccia con un’altra persona scopriamo invece che è possibile sospendere le modalità meccaniche e condizionate di interazione che ci accompagnano da anni.

Il programma di IM si basa su fatti semplici: lo stress contribuisce notoriamente al sorgere di ansietà, infelicità generalizzata e problemi di salute e le relazioni umane sono una delle fonti principali dello stress. Un cambiamento positivo è però possibile attraverso la coltivazione di consapevolezza (mindfulness) e tranquillità nella relazione. Scopo del programma è incoraggiare miglioramenti nella qualità di vita grazie all’offerta di pratiche che nutrono e stimolano una maggiore consapevolezza e presenza durante le interazioni umane.

È necessario aver già partecipato al corso base MBSR.

LE DATE

Il corso si terrà **esclusivamente in presenza** nei seguenti giorni di aprile, maggio 2024: 8-15-22-29 aprile (ore 20.15-22.30); 4 maggio (ore 9.30-17.00); 6-13-20-27 maggio (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 2023-2024".

Termine iscrizioni: 5 ottobre 2023 o ad esaurimento posti disponibili.

ISTRUTTORE

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



Casa di Spiritualità
**Oasi
Sant'Antonio**

"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