

Meraki Mindfulness

orario	lunedì	mart	merc	gio	ven
7.30-8.15	pratica del mattino				
13.15-14.00	fundamentals (13.00-14.00)				
19.30-21.00	breath /focus/ Joy/ Heart/ emotions (19.30-20.15)		self-compassion	mindful -eating	relaxation (19.30-20.15)
21.00-22.15	comunicazione non violenta			healthy mind-healthy life	

* le celle in rosa sono ONLINE

* le scritte in arancio sono pratiche continuative (un posto sul cuscino)

*

*

* **PRENOTA (O REGALA) UN POSTO SUL CUSCINO**

(focus&intention; breath; joy; heart; emotions; relaxation)

DESCRIZIONE: pratiche continuative con differenti specificità*, si svolgono tutto l'anno in diversi orari, da settembre a giugno, online

partecipanti: rivolto a tutti

DURATA: 45 minuti

COSTO: cuscino singolo 15 euro
 abbonamento da 5 cuscini: 70 euro
 abbonamento da 10 cuscini: 140 euro

MESE

1 v/settimana: 35 euro al mese

2vv/ settimana: 50 euro al mese

insegnante: Federica Di Vieste

*PRATICHE

focus & intentions

Impara come vivere in modo più consapevole in questa classe contemplativa in cui sviluppi un'intenzione specifica per te, in base a ciò che incontri personalmente nella tua vita. Mente chiara e attenzione focalizzata, per trovare la direzione alla tua vita.

Joy

La felicità esiste? E' possibile essere felici?

La felicità arriva da tante direzioni, ma dobbiamo saperle aprire la porta!

Impara a cogliere le piccole cose, a trovare la gratitudine, per una ri-educazione alla felicità, attraverso la scienza e la meditazione.

Emotions

Ti trovi spesso a lottare con emozioni forti nella tua vita? Questa è la classe per te. Anche se possono sembrare travolgenti, le emozioni sono molto utili e se impariamo a trattarle come semplici fenomeni con molta energia alle spalle, diventeranno preziose alleate. In questa classe impariamo a lavorare con quell'energia, vedendola non buona o cattiva, ma semplicemente una parte di ciò che siamo, in modo da poter vivere una vita produttiva e piena di appagamento

Breath

Ti senti stressato o ansioso? Questa è una buona classe per te. Impara a concentrarti sulla respirazione per diventare più presente. Lavoriamo con il respiro in un modo che ti permetta di essere più calmo e di non perderti nei tuoi pensieri. Questa classe ti porta nel qui e ora come una doccia fredda in una calda giornata estiva

Heart

Connettiti con il tuo cuore tenero. Questa classe comprende pratiche di gentilezza amorevole e modi per diventare più compassionevoli ed empatici verso te stesso e gli altri. Lasciati guidare passo dopo passo nell'aprire il tuo cuore alle persone che ami, alle persone che non ti piacciono e alla miriade di persone nella tua vita che non conosci molto bene

Relaxation

Stai cercando di rilassarti con la tua mente o anche con il corpo? Hai sempre la sensazione di essere "fuori giri" e non riuscire a fermarti mai? In questa classe c'è

più tempo per una consapevolezza aperta e molto più spazio per il rilassamento del corpo e della mente.

CORSI

*** Mindful self - compassion**

DESCRIZIONE

Un viaggio teorico ed esperienziale per avvicinarci insieme alla Mindful Self-Compassion, esplorando e coltivando ciò che crea il nostro benessere, prendendoci cura di noi stessi.

La Compassione è la capacità di sentire e partecipare della sofferenza dell'Altro; ed anche il desiderio di alleviarla in maniera attiva.

La Self-Compassion è la possibilità che ci concediamo di sperimentare ciascuno la propria sofferenza, tentando di alleviarla così come faremmo per le altre persone.

Spesso, invece, crediamo che, se non ci biasimiamo e puniamo per qualcosa, allora potremmo rischiare il compiacimento morale ed il falso orgoglio.

Con la Mindfulness, diventeremo consapevoli ed aperti alla nostra sofferenza, senza farci travolgere dalla reattività a ciò a cui siamo avversi. E con le pratiche di Self-Compassion impareremo non solo ad accogliere e ad accettare la nostra esperienza così come è, ma anche a prenderci cura di noi stessi, abbracciando ognuno se stesso con calore e tenerezza quando l'esperienza è dolorosa.

partecipanti: rivolto a tutti, max 8 partecipanti

DURATA: 4 incontri settimanali di 90 minuti

COSTO: 110 euro

insegnante: Rossana Locatelli

QUANDO Tutti i mercoledì del mese di Ottobre 2020 (7, 14, 21, 28) dalle h 19:30 alle h 21:00

*** Mindful Eating**

DESCRIZIONE

La Mindfulness è la via per essere più consapevoli più spesso: qui è al servizio del nostro modo di mangiare, imparerai a coltivare una relazione gioiosa con il cibo.

Nel percorso di 8 settimane esploriamo i diversi tipi di fame e ci connettiamo con i segnali del **corpo** per costruire abitudini positive.

partecipanti: rivolto a tutti, max 8 partecipanti

DURATA: 8 incontri settimanali di 90 minuti

COSTO: 210 euro

insegnante: Massimiliano Mussa

QUANDO Tutti i giovedì di ottobre e novembre dalle 19.30 alle 21.00

*** MBSR Mindfulness based stress reduction**

Il programma più conosciuto e validato scientificamente: un approccio intenso e profondo alla Mindfulness per diventare più consapevoli, più spesso.

Il programma richiede motivazione e impegno, e l'iscrizione comprende

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

La ricerca scientifica svolta in questi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica proposta dal programma MBSR nella salute come per il · Dolore Cronico · Malattie Cardiovascolari e Ipertensione · Malattie Croniche e degenerative · Malattie della pelle · Disturbi del sonno · Disturbi dell'alimentazione · Cefalee · Disturbi dell'umore · Disturbi d'ansia e attacchi di panico

Il programma MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti psicoterapeutici o psichiatrici. È un percorso esperienziale-educativo dai validati effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.

partecipanti: rivolto a tutti, max 8 partecipanti

DURATA: 8 incontri settimanali di 120 minuti più una giornata intensiva di 6 ore

COSTO: 310 euro

QUANDO: il lunedì dalle 20.45 alle 22.00, da gennaio 2021

insegnante: Federica Di Vieste

* **Mente sana, vita serena**

DESCRIZIONE:

Ristabilisci la pratica: come lasciar andare l'autocritica, aprirti alla pienezza dell'essere e vivere con una consapevolezza più compassionevole e sincera. Healthy Mind, Healthy Life è un approfondimento essenziale per chiunque sia interessato a vivere una vita più sana e appagante.

In Healthy Mind, Healthy Life, Federica offre un nuovo approccio alla creazione di abitudini sane per la tua vita. Con solide basi nella pratica della consapevolezza, questo corso offre le conoscenze e gli strumenti per creare cambiamenti duraturi nella tua vita.

partecipanti: rivolto a chi ha già partecipato almeno a un corso. max 8 partecipanti

DURATA: 6 incontri settimanali di 120 minuti più una giornata intensiva di 6 ore

COSTO: 200 euro

QUANDO: da mercoledì 4 novembre a mercoledì 9 dicembre 2020 alle 20.45

insegnante: Federica Di Vieste

* **Mindfulness fundamentals ONLINE**

DESCRIZIONE:

Non ti senti pronto a cominciare un corso impegnativo?

Hai sentito parlare di Mindfulness e vuoi capire meglio di cosa si tratta?

Questo corso è ciò che avrei voluto io quando ho cominciato a praticare: è pensato per chi è lontanissimo dalla meditazione ma ne è incurisito, o coloro a cui è stato consigliato ma sono "scettici". Se sei tra questi e solo l'idea di sederti su un cuscino da meditazione sembra insopportabile, questo è il modo migliore per non privarti di un'esperienza che aggiungerà valore alla tua vita, senza sforzi!

partecipanti: rivolto a neofiti assoluti.

DURATA: 6 incontri settimanali di 60 minuti

COSTO: 120 euro

QUANDO: da lunedì 21 settembre a lunedì 12 ottobre, ONLINE, alle 19.30

insegnante: Federica Di Vieste

*** Corso di Comunicazione NON Violenta ONLINE**

Per farci ascoltare dobbiamo davvero alzare la voce?

DESCRIZIONE

Il programma Mindful Communication si rivolge:

a chi sente di non essere ascoltato

a chi pensa di non essere capito

a chi usa la comunicazione per lavoro e vorrebbe migliorarla

a chi vuole sperimentare un approccio più efficace che fa risparmiare energie

Partecipanti: rivolto a tutti

DURATA 6 incontri settimanali di 90 minuti

COSTO: 160 euro

QUANDO

Da lunedì 22 ottobre a lunedì 30 novembre 2020 alle 20.45