

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Meditazione Mindfulness basata sull' Analisi Transazionale

26 febbraio - 29 aprile 2024

Percorso di apprendimento

ispirato ai modelli MBSR (J. Kabat-Zinn, 1990) e MBTA (G. Zvelc, M. Černetič e M. Košak, 2011)



*"Consapevolezza significa
la capacità di vedere una caffettiera
e sentire cantare gli uccelli a modo proprio,
e non nel modo in cui ci è stato insegnato"*

(E. Berne, A che gioco giochiamo, 1964)

ESSERE CONSAPEVOLI DEL MOMENTO PRESENTE

La consapevolezza è una facoltà indispensabile, per chiunque voglia vivere la quotidianità in modo sereno. La sofferenza, lo stress, l'ansia, l'angoscia, l'avversione derivano da un modo distorto di concepire noi stessi e la vita, bisogna quindi conoscere e comprendere la mente.

Attraverso la meditazione Mindfulness aspiriamo ad essere ciò che siamo, lasciando andare i condizionamenti del nostro passato e le ansie per il futuro, che ostacolano la nostra mente dall'essere libera. Abbiamo visto nel tempo che la pratica costante della Mindfulness ha l'effetto di migliorare i processi di autoregolazione emotiva e di incrementare alcune capacità che gli esseri umani possiedono in modo naturale: l'intuizione profonda e la capacità di orientare positivamente e autonomamente il proprio pensiero. Con la pratica sviluppiamo le capacità di sintonizzazione e di empatia, competenze fondamentali per il benessere delle relazioni interpersonali, oggi così tanto a rischio. Correlati neurobiologici provenienti dal mondo della ricerca scientifica, spiegano questi cambiamenti e restituiscono validità alla pratica stessa della Mindfulness.

Il percorso "Mindfulness basata sull'Analisi Transazionale" che presentiamo è un percorso adatto a tutti i livelli di esperienza. Esso sarà preceduto da un colloquio personale e sarà composto da otto sedute di un'ora e mezzo ciascuna, a cadenze settimanale. Tra la sesta e l'ottava seduta, ci sarà un incontro di una giornata intera. Dal punto di vista del metodo, durante le sessioni si alterneranno momenti di pratica formale, riflessioni teoriche e condivisioni di revisione della pratica. Importanti strumenti saranno le pratiche a casa, che daranno continuità al percorso e stabilizzeranno gli apprendimenti. I temi delle singole sedute vengono riportati nel calendario che segue questa presentazione.

Auguriamo a tutti i partecipanti un buon lavoro,

Neus, Cecilia e Cristina.

ORGANIZZAZIONE DEL PERCORSO

Questo progetto è un progetto pilota realizzato dal gruppo Attimi. Per conoscere le basi della meditazione Mindfulness, potete visitare il sito www.gruppoattimi.it.

Come descritto nel calendario, gli incontri avverranno sia in modalità online che in presenza.

Il percorso verrà avviato con un numero minimo di 10 partecipanti, massimo 25. Chi è interessato a fare questa esperienza con noi, può contattare una delle conduttrici per un primo colloquio, che effettueremo online.

La scadenza per le iscrizioni è fissata al **20 febbraio 2024**.

La quota di partecipazione di € 210,00 oltre oneri previdenziali, che include sia le sessioni settimanali che il ritiro del sabato. È prevista una promozione per le coppie, o per due persone appartenenti alla stessa famiglia, che verseranno una quota singola di € 315,00 oltre oneri previdenziali.

L'iscrizione avviene dopo aver effettuato un colloquio preliminare con uno dei conduttori, con l'invio inviando della richiesta di iscrizione. Il conduttore contattato segnalerà al richiedente il codice IBAN corretto per effettuare il pagamento della quota di partecipazione.

CONTATTI

CECILIA WALDEKRANZ cecilia.waldekrantz@gmail.com; cell. 3332436779

NEUS LÓPEZ CALATAYUD lopezcalaneus@gmail.com; cell. 3332360876

CRISTINA INNOCENTI cris.inn@gmail.com; cell. 3519471852

CALENDARIO

	DATA	ORARIO	SEDE	ONLINE
1	Lunedì 26 febbraio	20.00 - 21.30	Via Clementina 7 - Roma	X
2	Lunedì 4 marzo	20.00 - 21.30		X
3	Lunedì 11 marzo	20.00 - 21.30	Via Clementina 7 - Roma	X
4	Lunedì 18 marzo	20.00 - 21.30		X
5	Lunedì 25 marzo	20.00 - 21.30	Via Clementina 7 - Roma	X
6	Lunedì 8 aprile	20.00 - 21.30		X
7	Sabato 13 aprile	10.00 - 16.00	Casa Maitreya	X
8	Lunedì 22 aprile	20.00 - 21.30	Via Clementina 7 - Roma	X
9	Lunedì 29 aprile	20.00 - 22.00	Via Clementina 7 - Roma	X

Richiesta di iscrizione
"Mindfulness basata sull'Analisi Transazionale"
condotto da Cecilia Waldekranz, Neus López Calatayud, Cristina Innocenti

Nome e cognome _____

Residenza _____

Telefono e indirizzo mail _____

Dati fiscali (Codice fiscale/Partita IVA) _____

Titolo di studio e professione _____

Il sottoscritto, dopo aver effettuato il colloquio preliminare di ammissione, chiede di partecipare al corso di formazione "Mindfulness basata sull'Analisi Transazionale" dichiarando di essere al corrente dei contenuti, dell'organizzazione del corso e degli aspetti finanziari ad esso collegati, avendo preso visione dell'informativa allegata.

Luogo e data

Firma.....

Consenso al trattamento dei dati (Art. 13 D.Lgs. 196/03)

Il sottoscritto sopra identificato, avendo letto l'informativa sull'utilizzo dei dati personali da parte del conduttore del corso, attesta il proprio libero consenso al trattamento e alla comunicazione dei propri dati qualificati come personali dalla citata legge per le seguenti finalità.

- ◇ acconsente al trattamento dei propri dati per l'adempimento delle formalità necessarie all'iscrizione (obbligatorio)
- ◇ acconsente all'utilizzo dei propri dati per l'eventuale comunicazione di altre iniziative formative (facoltativo)

Luogo e data.....

Firma

Per formalizzare l'iscrizione inviare il modulo compilato e firmato direttamente ad uno dei conduttori.