

## LABORATORIO RESIDENZIALE DI PRATICA MINDFULNESS

*apprendere, consolidare, rigenerare la pratica della meditazione di consapevolezza*

conduce dott. Cristina Innocenti

10-12 Maggio 2024, Casale Pundarika (Riparbella, PI)



La pratica della meditazione Mindfulness effettuata in gruppo residenziale, un tempo di ritiro dal fare, in un contesto di protezione della mente dall'eccesso di stimolazione, ci accompagna ad apprezzare il vuoto e la presenza mentale con la quale si prende finalmente contatto.

Un piccolo percorso di apprendimento come questo è complesso e richiede impegno. Eppure, le parole chiave sono *semplicità* e *semplificazione*: pochi e misurati atti, rilassate e gentili posizioni mentali, attento ricongiungimento sensoriale con il proprio corpo: tutta la pratica, nelle diverse forme proposte, ci permette di sentire che, in fondo, questo modo di essere è davvero ciò che ci serve per stare bene, perché luogo di libertà dai condizionamenti a cui siamo legati.

Meglio che possiamo, siamo orientati all'*essere* : nel tempo presente vissuto pienamente ci avviciniamo alla consapevolezza di essere vivi e presenti a noi stessi, rimettendo in connessione la mente con il corpo e ritrovando il nostro baricentro interiore. Non siamo reattivi ma responsivi, non ondeggiamo come canne al vento, perdendo il senso delle cose e la direzione, ma siamo radicati nel momento ora e nello spazio che occupiamo proprio adesso.

Chi pratica la Mindfulness è un po' sempre un principiante e ne è orgoglioso, egli si orienta alla costruzione di uno spazio vitale in cui ci sia posto per sé, per gli altri e per un modo di stare insieme ispirato prima di tutto alla pace; egli ricerca l'amorevolezza gentile e non disperde il proprio prezioso tempo di vita nella difesa di barriere immaginarie, bensì concentra la propria energia sulle infinite possibilità che ha di stare bene con sé stesso e con gli altri.

**Cristina.**

## ORGANIZZAZIONE

Il percorso inizia il venerdì 10 maggio alle ore 18.00 e si conclude dopo il pranzo della domenica 12 maggio, alle ore 15.00 circa.

Raggiungeremo il Casale Pundarika - indirizzo Località Cordazingoli 18 - 56046 Riparbella (PI) - in modo autonomo, aiutandoci a vicenda per gli spostamenti in auto. Il Casale è gestito dal sig. Gianbattista Pace, che è rintracciabile al numero di cellulare 3479543057 o all'indirizzo mail [info@pundarika.it](mailto:info@pundarika.it)

Il costo per la partecipazione è di 120,00 euro a persona per la conduzione e di 150 euro per vitto e alloggio da corrispondere direttamente al Casale, per una spesa totale di 270,00 EURO a persona. Sono previsti sconti del 50% per coppie e persone appartenenti alla stessa famiglia.

I pasti sono vegetariani, non vegani. Per particolari esigenze di alimentazione dovute ad allergie o intolleranze alimentari i partecipanti informano direttamente e in tempi utili il gestore del Casale.

## IL CONDUTTORE

dott. Cristina Innocenti, psicologa psicoterapeuta, Analista Transazionale Didatta e Supervisore in campo clinico (TSTA-p), Senior MBSR Teacher and Therapist. Specializzazione in Psicodramma Analitico; Perfezionamento in Body Focused Psychotherapy.

## CONTENUTI E METODO

Il "Laboratorio Residenziale di Pratica Mindfulness" ha uno sviluppo graduale che accompagna i partecipanti con un ritmo di apprendimento sostenibile anche per chi fosse alla prima esperienza. Si alterneranno tra loro sessioni di meditazione formale e informale, di esercizi *Mindful Movement* e yoga, di condivisione relativa all'esperienza della pratica. I temi principali della meditazione Mindfulness sono relativi all'apprendimento della capacità di attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante al momento presente, che migliora la nostra capacità intuitiva e di regolazione emotiva, e ci aiuta a percepire noi stessi radicati in ciò che siamo e viviamo in ogni attimo.

## ISTRUZIONI PER L'ISCRIZIONE

La domanda di partecipazione da parte di chi non ha alcuna esperienza di percorsi residenziali di Mindfulness, comporta un colloquio preliminare da effettuarsi entro il **1° aprile 2024**. Chi lo ritiene utile, dopo aver effettuato l'iscrizione, potrà usufruire di un incontro preliminare preparatorio gratuito, che effettueremo online il giorno lunedì **6 maggio** solo se sarà richiesto dai partecipanti. Dopo l'iscrizione verrà comunicato il link Zoom per partecipare.

La scadenza per l'iscrizione è stabilita per il giorno **10 aprile 2024**. Compilare la domanda di iscrizione e firmarla in ogni sua parte; effettuare il bonifico per vitto e alloggio al Casale Pundarika, con bonifico bancario intestato a Welcome Home snc, IBAN IT42T0303270720010000233460; inviare la domanda e la contabile del bonifico effettuato all'indirizzo mail [cris.inn@gmail.com](mailto:cris.inn@gmail.com). Il compenso per il conduttore sarà corrisposto in loco durante lo svolgimento del percorso.

## CONSIGLI UTILI

Per facilitare la partecipazione alle sessioni di meditazione, è importante avere un abbigliamento comodo, che consenta di scegliere liberamente la seduta preferita per la pratica e che mantenga il calore del corpo. Chi ha già un proprio panchetto o cuscino per meditare è bene che lo porti con sé.

Per ottenere un buon livello di concentrazione, dovremo mettere da parte le fonti distrattive come i cellulari, i tablet, i computer o il materiale di studio o di lavoro, e occuparsi solo della necessità di comunicare con i bambini piccoli giornalmente. In caso di emergenza, abbiamo un accordo con il gestore del Casale che prenderà le telefonate in arrivo da casa o da lavoro e le trasmetterà al partecipante in questione nei momenti opportuni.

Infine, dedichiamo un po' di spazio ad una minima previa preparazione il giorno prima della partenza, riposando nei tempi congrui al nostro bisogno, ed evitando di esporci a stimolazioni eccessive selezionando le attività, laddove possibile.

**Richiesta di iscrizione**  
**"Laboratorio Residenziale di Pratica Mindfulness"**  
**10-12 maggio 2024, Casale PUndarika . Riparbella (PI)**  
**conduzione dott. Cristina Innocenti**

Nome e cognome \_\_\_\_\_

Residenza \_\_\_\_\_

Telefono e indirizzo mail \_\_\_\_\_

Dati fiscali (Codice fiscale) \_\_\_\_\_

Titolo di studio e professione \_\_\_\_\_

Il sottoscritto chiede di partecipare al percorso psicologico in gruppo "Laboratorio residenziale di Pratica Mindfulness", 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 diret*