Intensivo di Meditazione di Mindfulness

5 giorni di pratica

4 – 8 settembre 2019

Mercoledì 4 settembre 1° sessione 15,00 – 17,00

Presentazione e condivisione motivazione

La parola consapevole riflessione

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata

2° sessione 17,30 -19,30

Coltivare semi mentali salutari

Consapevolezza e Gentilezza

Sii gentile con chiunque tu incontri perché sta combattendo una grande battaglia (Filone D'Alessandria)

Pratica di Gentilezza Amorevole Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Domande e condivisione

Mercoledì sera (facoltativa) 21,00 – 21,45 Lettura

Pratica di consapevolezza seduta

Giovedì 5 settembre

1° sessione 9,00 – 10,45 Consapevolezza e Gratitudine

La maggior parte degli esseri umani hanno una capacità quasi infinita di prendere le cose per

scontate. (Aldous Huxley)

Pratica di Gratitudine
Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza interpersonale Lettura e riflessione

Pausa

2° sessione 11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta Lettura e riflessione

Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza nelle quattro posizioni Condivisione

3° sessione 15,00 – 17,00

Consapevolezza e Compassione

Non sapevo bene che cosa dirgli. Mi sentivo molto maldestro. Non sapevo bene come toccarlo, come raggiungerlo... Il paese delle lacrime è cosi' misterioso.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Pratica di compassione
Condivisione a coppie parola e ascolto consapevole
Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta

4° sessione 17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Lettura e riflessione
Pratica di consapevolezza seduta Domande e condivisione

Giovedì sera (facoltativa) 21,00 – 21,45

Pratica di consapevolezza seduta

Venerdì 6 settembre

(consapevolezza della parola) 1° sessione 9,00 – 10,45

Coltivare semi mentali salutari Il silenzio

È il silenzio piccolo di quando cucini pensieri domestici da sola, in penombra e li distribuisci a uccelli in inverno. (Chandra Livia Candiani).

Il valore del silenzio: lettura e riflessione Meditazione qualità del respiro Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Lettura e riflessione: il pasto in silenzio

2° sessione 11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza interpersonale

Condivisione

3° sessione 15,00 – 17,00

La gioia compartecipe

Se io fossi felice solo per ciò che mi accade, avrei poche opportunità per esserlo. Ma se io sono felice per ciò che di buono accade agli altri, la mia felicità è senza confini. (Dalai Lama)

Pratica interpersonale di gioia interpersonale Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Domande e condivisione

4° sessione 17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata
Domande e condivisione

Venerdì sera (facoltativa) 21,00 – 21,45

Pratica di consapevolezza seduta

Sabato 7 settembre (consapevolezza della parola)

1° sessione 9,00 – 10,45 Consapevolezza e Perdono

Il Perdono vi rende liberi. Sarà come se poteste vedere la vita dall'alto e poter vedere il modo più semplice per arrivare dove volete arrivare. (William Fergus Martin)

Pratica del perdono
Condivisione a coppie parola e ascolto consapevole
Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta

2° sessione 11,00 -13,00

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Lettura e riflessione
Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata

Domande e condivisione

3° sessione 15,00 – 17,00

L’Equanimità

L’equanimità non è l’assenza di sensazioni bensì la presenza di equilibrio nel mondo delle sensazioni. (Patricia Feldman)

Pratica di equanimità
Pratica di consapevolezza camminata

Pratica di consapevolezza seduta Domande e condivisione

4° sessione 17,30 - 19,30

Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Lettura e riflessione
Pratica di consapevolezza seduta Pratica di consapevolezza camminata Domande e condivisione

Sabato sera (facoltativa)
21,00 – 21,45
Lettura - Pratica di consapevolezza seduta

Domenica 8 settembre

1° sessione 9,00 - 10,45

Pratica di consapevolezza seduta Lettura e riflessione Pratica di consapevolezza camminata Pratica di consapevolezza seduta

Pausa
2° sessione 11,30 - 12,30

Condivisione Pratica finale



Conduce: Dott.ssa Bianca Pescatori



Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e cognitivista.
Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Professional Training è stata per tre anni docente guida nel Master in “Mindfulness: clinica e neuroscienze” Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018).

Ha una formazione di primo livello in Terapia Focalizzata sulla Compassione con il Prof. Gilbert e in Mindfulness Self Compassion con UCSDS.
Si è formata come trainer MBCT “Mindfulness Based Cognitive Therapy” con l’Istituto di Scienze Cognitive ed il Centro Italiano Studi Mindfulness. Socio A.Me.Co., studia e pratica meditazione da trent’anni seguendo gli iinsegnamenti di maestri qualificati partecipando a corsi

e ritiri di tradizione Cristiana, Advaia Vedanta, Buddismo Theravada, Zen e Tibetano.