



PER INFORMAZIONI

Anna GASTALDI
Marcello MACARIO

347 0353650
335 1362180

**MINDFULNESS
E BENESSERE
MENTALE**

Workshop
teorico- esperienziale



SABATO 21 SETTEMBRE 2019

**SEMINARIO VESCOVILE
VIA PONZONE 5, SAVONA**

SABATO 21 SETTEMBRE 2019

- 9.30 ACCOGLIENZA
Anna Gastaldi e Marcello Macario
- 10.00 SESSIONE DEL MATTINO (1 parte)
- 11.30 Coffe break
- 11.50 SESSIONE DEL MATTINO (2 parte)
- 13.15 Pausa pranzo
- 14.15 SESSIONE DEL POMERIGGIO
- 16.00 Chiusura del workshop

CONTENUTI DEL WORKSHOP

- Esposizione e comprensione dei principi della Mindfulness
- Acquisizione ed esperienza di alcuni semplici e pratici esercizi di mindfulness che includono il camminare, il mangiare, l'osservazione non giudicante e l'ascolto durante determinati movimenti delle sensazioni del corpo, il respiro consapevole, lo svolgimento di attività e movimenti eseguiti in atteggiamento di mindfulness.
- Come utilizzare la mindfulness nella vita di ogni giorno.
- Come utilizzare la mindfulness in stati emotivi difficili come nei momenti di rabbia, paura, voci e paranoia.



LA MINDFULNESS

Il termine mindfulness è la traduzione inglese del termine *sati* che in lingua Pali significa approssimativamente consapevolezza. Più precisamente è una particolare modalità di prestare attenzione e ascolto, qui ed ora, con un atteggiamento aperto, curioso, non giudicante. La mindfulness offre una modalità di accettazione e trasformazione di pensieri e stati d'animo ed emozioni difficili che tutti noi possiamo provare nella nostra vita, senza sopprimerli o negarli; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva.

E' risultata efficace e viene sempre più utilizzata anche nella salute mentale per modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita, non solo alle sfide esistenziali quotidiane, ma anche a diversi problemi psicologici. Così come possiamo migliorare la nostra forma fisica attraverso esercizi fisici regolari, o imparare una lingua straniera attraverso la pratica, possiamo anche sviluppare lo stato di mindfulness con pratiche mentali intenzionali.

Questo è un workshop di tipo esperienziale indirizzato a chiunque sia interessato ad approfondire questo tipo di approccio ed acquisire maggiori strumenti sia per il proprio benessere personale che per sostenere le persone che soffrono di disagi psicologici o si trovano ad affrontare emozioni difficili, nel loro viaggio di cura e recovery.

Durante il seminario verrà presentato l'approccio all'esperienza basato sulla mindfulness e verranno illustrate alcune "pratiche" con la possibilità di sperimentarle in prima persona e di condividere l'esperienza.

IL CONDUTTORE

Pier Fabrizio CERRO
Psichiatra Dipartimento Salute Mentale e
Dipendenze ASL 2 Savona

A CHI E' RIVOLTO

Il Workshop è rivolto in primo luogo a uditori di voci e familiari interessati a conoscere l'approccio della Mindfulness per modificare il modo in cui rispondiamo alle difficoltà della vita e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva. Il workshop è aperto anche a operatori socio-sanitari.

Il Workshop è limitato ad un massimo di 30 partecipanti.

Portare un materassino/coperta/cuscino se si desidera fare gli esercizi a terra. In alternativa è possibile fare gli esercizi su una sedia.

ISCRIZIONI

La partecipazione al workshop è gratuita. E' richiesto un contributo di 15 euro per chi desidera usufruire del pranzo nel chiostro del Seminario.

Per iscriversi inviare i seguenti dati entro il 31 agosto:

- Nome e Cognome
- Telefono
- Email
- Prenotazione pranzo?

con mail a info@parlaconlevoci.it
oppure WhatsApp a 335-1362180

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Presso la sede del Workshop è possibile pernottare al costo di 35 euro (colazione compresa). Contattare la Coop. Sociale "Solida"

- Tel. 019 853307
- seminario@diocesisavona.it