

Vivere con consapevolezza

Il percorso **MBSR Mindfulness Based Stress Reduction** viene qui proposto in formato residenziale intensivo in 5 giornate, in accordo con il programma **Mindfulness Tools™** del Center for Mindfulness: questo permette una partecipazione dedicata e raccolta, che facilita il lavoro interiore e la pratica della consapevolezza.

Per fermarsi, prendersi un tempo e uno spazio per sé, per coltivare presenza, ascolto, gentilezza e compassione, prima di tutto per noi stessi. Per accogliere, riconoscere e onorare l'esperienza presente, qualunque essa sia, nel fluire continuo dei nostri pensieri, sensazioni e emozioni, nel fluire della vita stessa momento per momento.

Un luogo dove riposare, rallentare interiormente ed esteriormente, entrare in relazione con tutte le parti di noi e toccare i nostri bisogni più profondi. Un luogo di cura e amore verso noi stessi, dove realmente, nel mezzo delle nostre vite complicate, "fermarsi e rimanere seduti per un po' di tempo, è un atto rivoluzionario di amore".

Il percorso della pratica si avvale della forza e del sostegno del gruppo che da subito diventa maestro e insegnante, nella condivisione delle esperienze, nella presenza reciproca, nell'ascolto, nell'accogliere senza giudizio, nel supporto silenzioso del semplice Esserci.

Questo percorso è adatto sia per chi si avvicina per la prima volta alla pratica della consapevolezza sia per chi ha un po' di esperienza o ha già svolto corsi di Mindfulness. Per ritrovarsi, praticare assieme e approfondire nello spazio dedicato di un ritiro tutte quelle qualità della mente e del cuore che la Mindfulness ci aiuta a esplorare e coltivare: non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione, lasciar andare.

«Fare attenzione alla tua esperienza momento per momento porta a vedere le cose in modo nuovo e ad essere in modo nuovo, perché l'attimo presente, quando viene riconosciuto e onorato, rivela un segreto specialissimo, anzi magico: il presente è il solo momento di cui disponiamo. Il presente è il solo momento in cui possiamo conoscere qualcosa. Il presente è il solo momento per percepire, sentire, imparare, agire, cambiare, guarire»

Jon Kabat-Zinn

da martedì 5 agosto ore 18.00 a domenica 10 agosto 2025 ore 12.30
presso **Istituto Lama Tzong Khapa** | via Poggiberna, 15 – Pomaia (PI)

Per avere maggiori informazioni
sulla Mindfulness, il metodo, i benefici, ed il programma:

www.percorsidimindfulness.it

Cosa è la Mindfulness

Mindfulness (consapevolezza o presenza mentale) è la capacità di portare l'attenzione al presente, in modo intenzionale, aperto e non giudicante, momento per momento.

Questa capacità può essere “allenata” per imparare ad entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole. È un modo per prendersi cura di sé, fare qualcosa per te stesso che nessun altro può fare al posto tuo.

A chi si rivolge

Questo percorso è indicato per alleviare la sofferenza che accompagna i disturbi fisici, emotivi e psicologici, dando supporto e beneficio alle persone che stanno affrontando:

- malattie e disturbi fisici di varia natura (es. malattie psicosomatiche, dolori cronici, malattie reumatiche, ipertensione e malattie cardiovascolari, disturbi gastro-intestinali, ecc.)
- problematiche di tipo psicologico (es. ansia, attacchi di panico, disturbi del sonno e dell'alimentazione, stati depressivi, stanchezza cronica, ecc.)
- situazioni di disagio e di stress originate da condizioni di vita difficili (es. sul lavoro, in famiglia, a scuola) momentanee o di lunga durata
- difficoltà nella gestione ed espressione delle emozioni.

Come si svolge

Il percorso, di carattere esperienziale, viene proposto in formato residenziale intensivo in 5 giornate, che rispecchia il programma **Mindfulness Tools** del Center for Mindfulness, e permette una partecipazione dedicata e raccolta, che facilita il lavoro interiore e la pratica della consapevolezza.

Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza ed esercizi di stretching dolce consapevole per imparare a sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro
- esercizi e pratiche per imparare a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso “rimuginare” sulle esperienze spiacevoli
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole
- pratiche di self-compassion e di regolazione emotiva.

La formatrice

Il corso è guidato da Alessandra Pollina, formatrice, insegnante di Mindfulness, Mindful Eating e protocolli MBSR, certificata dal Center for Mindfulness (UMass CFM Certified MBSR Teacher). Si è formata con Jon Kabat-Zinn e gli altri insegnanti del CFM. Insegnante certificata nel programma SEE Learning – Social Emotional Ethical Learning per le scuole, e responsabile della formazione per l'associazione eduEES Educazione Etica, Emotiva e Sociale. Master in PNL e Counseling.

Modalità di iscrizione e costi

Per partecipare e prenotare il proprio alloggio è necessario iscriversi tramite il calendario attività del sito ILTK: <https://www.iltk.org/attivita/>

Il costo del corso intensivo (38 ore), comprensivo di materiale didattico, audio per le pratiche guidate e manuale del corso, è di 250 euro. Oltre a questo c'è il costo del soggiorno presso ILTK che varia in base alla soluzione di alloggio scelta. Per avere un'idea degli alloggi vedi qui: <https://www.iltk.org/chi-siamo/alloggio-e-prenotazione/>

Condizioni di iscrizione

Questo corso ha esclusivamente scopo educativo e formativo e **non costituisce, né sostituisce, alcun tipo di trattamento medico, psicologico o psicoterapeutico**. I partecipanti sono tenuti a dichiarare se assumono farmaci o presentano altra condizione di salute fisica o psicologica rilevante in atto. Nel caso in cui siano seguiti a livello psichiatrico o psicoterapeutico, occorre **l'assenso del terapeuta di riferimento** per poter accedere al corso.

Testimonianze dei partecipanti

«Con la sua dolcezza, la sua empatia, la sua positività e la sua presenza non giudicante, Alessandra offre uno spazio sacro e sicuro nel quale iniziare il percorso della consapevolezza, che poi è capace di guidare con leggerezza e confidenza, segno di lunga esperienza e profonda conoscenza. Sono stata molto fortunata ad aver seguito Alessandra nei percorsi di MBSR e Mindful Eating che sono stati per me bellissimi e profondamente utili» Matilde

«Cos'è lo stress? ...è lo sforzo che faccio per NON SENTIRE, per non percepire, assaporare, essere aperto e vulnerabile alla vita. In parte funziona... ma ha un costo tragico ed enorme, quello di essere praticamente morto e pieno di dolore di vario tipo da tutte le parti a tutti i livelli. Mi appare autoevidente che è un pessimo affare anche se vi sono abituatissimo. Mi ripeto spesso che è molto meglio lasciarmi sentire tutto, diventare così più vivo e fragile. Lasciarmi raggiungere e toccare, e trasformare. Mi sorge una grandissima immensa paura, ma anche una vertigine di scoperta e cambiamento. Grazie mille Alessandra, il tuo contributo mi si rivela preziosissimo!» Lorenzo

«La mindfulness è fondamentalmente un metodo per imparare a stare con quello che c'è ora nella nostra vita, a rilassarsi, a perdonarsi se le cose non sono come vorremmo. È un metodo per imparare ad amarsi, prima di tutto, prima di pretendere da noi qualsiasi cosa, prima di arrabbiarci con noi stessi perché dovremmo fare di meglio e di più. Mi sono resa conto che sono io il principale ostacolo alla mia felicità» Francesca

«Dodici mesi dopo l'inizio del corso MBSR, quello che abbiamo vissuto insieme sta scavando e continua a scavare dentro di me producendo mutamenti (a volte da un giorno all'altro!) per me incredibili! È proprio vero che il cambiamento giunge inaspettato e in dimensioni che non era possibile immaginare» Elisa

«La pratica del respiro mi aiuta nelle varie situazioni di vita, nei momenti di maggior tensione e anche quando devo prendere delle decisioni, mi aiuta a far luce. Ho ritrovato il mio temperamento e il mio essere, la mia positività. Mi sono accorta che distaccandomi dalle cose, dalle circostanze, prendendo distanza, la frase "io non sono il mio pensiero, io non sono questa azione" diventa concreta» Elena

Date del corso

da martedì 5 a domenica 10 agosto 2025

presso **Istituto Lama Tzong Khapa** via Poggiberna, 15 – Pomaia (PI)

Programma del corso

martedì 5 agosto	–	18.00/19.30	Introduzione al corso e pratica
da mercoledì 6 a sabato 9 agosto	–	7.30/8.15	pratica
	–	9.30/12.30	sessione e pratica
	–	15.30-19.30	sessione e pratica
domenica 10 agosto	–	7.30/8.15	pratica
	–	9.30/12.30	sessione, pratica e chiusura del corso.

(la sala che ospita il corso è dotata di aria condizionata)

Per maggiori informazioni sulla mindfulness:

www.percorsidimindfulness.it

Alessandra Pollina | alessandra@percorsidimindfulness.it | 333.2963932
www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/ | iscrizione newsletter: <http://eepurl.com/WDg51>