

# Vivete

*con consapevolezza*



*Mindfulness* tools

**Intensivo di Pratica di Consapevolezza**

**5-10 agosto 2025**

**Istituto Lama Tzong Khapa | via Poggiberna, 15 - Pomaia (PI)**

Il programma **MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction**  
Riduzione dello Stress basata sulla pratica della Consapevolezza  
di **Jon Kabat-Zinn** in formato intensivo in 5 giorni

 Percorsi di Mindfulness

Alessandra Pollina 333.2963932 | [alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it) | [www.percorsidimindfulness.it](http://www.percorsidimindfulness.it)

# Vivere con 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



**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](http://www.percorsidimindfulness.it)