



Vivere la Presenza può cambiarti la Vita



Percorso di Mindfulness on line

dal 19 Novembre ore 20.30 su zoom

Vivere la Presenza può cambiarti la Vita

Percorso di Mindfulness on line

Introduzione

Quanto sei presente adesso? Sei davvero qui? O la tua mente è altrove, intrappolata nel pensiero e nelle emozioni, nel passato e nel futuro, senza essere pienamente consapevole di questo fatto?

È fin troppo facile vivere concentrati sull'elemento successivo nella nostra lista infinita di cose da fare, sperando di spuntarla e sentirsi bene. E quanto dura? Quale inganno viviamo immaginando che tutto possa dipendere da quanto sappiamo organizzare al meglio la nostra agenda? Siamo davvero consapevoli che la Vita è "ogni momento", non bello, non brutto bensì ciò che incontro? Ben altro che l'elenco di impegni da spuntare? Il cambio di *mindset* può aiutarci a coltivare un modo completamente diverso di essere e agire nel mondo. Il miracolo della consapevolezza è che ci riconnette alla ricchezza intrinseca della vita interna ed esterna, una ricchezza può essere trovata e abitata solo in quel momento senza tempo che chiamiamo "ora".

Programma del corso

SESSIONE 1: Mindfulness per un la persona moderna

Martedì 19 Novembre 2019 ore 20.30

- Che cos'è la consapevolezza?
- L'esperienza di essere vivi
- Sentire la disconnessione e la responsabilità del proprio benessere

SESSIONE DUE: Dialogo consapevole

Martedì 26 Novembre 2019 ore 20.30

- Concentrarsi sul respiro e sul momento presente
- Riconoscere e fare amicizia con la mente errante
- Accogliere le emozioni

SESSIONE TRE: Creare la propria pratica di meditazione

Martedì 3 Dicembre 2019 ore 20.30

- Preparare il terreno
- Coltivare il non fare

SESSIONE QUATTRO: Mindfulness e corpo

Martedì 10 Dicembre 2019 ore 20.30

- Consapevolezza incorporata proprio qui, proprio ora
- Amare il corpo, vivere il corpo nella Presenza

SESSIONE CINQUE: Mindfulness nel quotidiano

Martedì 17 Dicembre 2019 ore 20.30

- Connessione mente-corpo
- Irradiare gioia nel proprio vivere nel mondo
- Pratiche informali

Facilita: Rosella Egione, Corporate & Mindfulness Coach PCC

Scadenza iscrizioni: 15 Novembre 2019 (inviare mail a rosellaegione@gmail.com)

Quota di partecipazione: 60 € + iva

Orario: da Martedì 19 Novembre al 17 Dicembre 2019 dalle 20.30 alle 21.30