



La Via del cuore

Mindfulness per tutti on line

Mercoledì 3 giugno, 10 giugno, 17 giugno, 24 giugno, 1 Luglio 2020
dalle ore 20.30 alle ore 21.30

con Rosella Egione
Corporate & Mindfulness Coach

Uno dei pilastri della Mindfulness è la compassione e l'auto-compassione.

Coltivare atteggiamenti che vanno a generare e mantenere stati d'animo accoglienti e positivi può diventare uno stile di Vita.

La Mindfulness Self Compassion è un training che allena la capacità di riconoscere e accettare le tensioni che si generano di fronte a molte esperienze per le quali proviamo amarezza, risentimento, delusione, disapprovazione, vergogna e imparare a scioglierle attraverso la gentilezza amorevole.

Quando parliamo di **compassione**, per noi e per le nostre relazioni, facciamo riferimento al momento in cui anziché proseguire nella strada del giudizio, risentimento e rancore intenzionalmente scegliamo di porre un termine all'esperienza già trascorsa per lasciar entrare il nuovo di adesso. Ecco che in quel momento, in quel preciso momento la Mindfulness *compie il suo miracolo*.

Parcheggiare rancore, delusione, giudizio, amarezza nel nostro cuore significa accendere un semaforo rosso permanente che blocca l'avanzare della nostra energia vitale. Ogni volta che ci lasciamo vivere e rivivere da ciò che è già accaduto, inconsapevolmente la nostra vitalità rimane avvitata al passato e alle emozioni distruttive. Viviamo in una fiction piuttosto che nella realtà.

La **compassione** è un semaforo verde che ci libera e ci lascia fluire nel viaggio della vita lasciandosi alle spalle le tappe già compiute e nello specifico, le più ostiche che abbiamo attraversato.

La Via del Cuore è un percorso di **Mindfulness on line** dedicato a tutti coloro che vogliono soffermarsi su questa attitudine e farne una ragione di vita: La Compassione.

Durante le cinque serate saranno presentati e praticati i temi afferenti alla compassione: assenza di giudizio, accettazione, gratitudine, empatia, gentilezza amorevole.

Per chi:

per coloro che vogliono intraprendere o continuare il Viaggio della Compassione attraverso la Mindfulness, per coloro che hanno scelto di coltivare una relazione di gioia con se stessi e con gli altri, per coloro che sono alla Leadership di un'organizzazione, di un team, di un progetto e vogliono potenziare la parte umana del ruolo, per i genitori, gli educatori, i professionisti, i caregivers a cui sta a cuore educare alla **Comunicazione Non Violenta**.

Quando: Mercoledì 3 giugno, 10 giugno, 17 giugno, 24 giugno, 1 Luglio 2020

dalle ore 20.30 alle ore 21.30

Dove: su piattaforma zoom

Quota di partecipazione: 75 € + iva (91 €) per tutto il percorso "La Via del Cuore"

intestato a Be Grate! - Unicredit agenzia di Povegliano Veronese - Codice IBAN IT37A0200859670000105807325

SCHEDA DI ADESIONE	
COGNOME	
NOME	
CODICE FISCALE	
PARTITA IVA	
SEDE FISCALE	
VIA	
CITTA'	
INTESTATARIO PARTITA IVA	
DICHIO DI VOLER ESSERE AGGIORNATO SU INIZIATIVE CHE LA SOCIETÀ BE GRATE! PROMUOVERA' IN FUTURO. AUTORIZZO AL TRATTAMENTO DEI MIEI DATI PER LO SCOPO SOPRA DICHIARATO.	
FIRMA:	