



CORSI DI MINDFULNESS A TREVISO

INNERSIGHT è un progetto di formazione al benessere e alla consapevolezza

I valori fondamentali che promuoviamo attraverso le nostre attività sono quelli della consapevolezza e della compassione che come esseri umani possiamo coltivare verso noi stessi e portare nelle nostre relazioni e nella vita quotidiana.

LA MINDFULNESS È PER TUTTI

CORSO MBLC. VIVERE CONSAPEVOLI CON LA PRATICA DI MINDFULNESS. Corso della durata di otto settimane con frequenza una volta alla settimana per due ore. Inizio del corso **26 settembre** con serata di presentazione aperta a tutti. Il programma MBLC è rivolto a chi vuole aumentare il benessere e la qualità della propria vita attraverso riduzione e gestione di stress e dolore fisico, a chi vuole imparare ad attivare le proprie risorse interiori per relazionarsi in maniera utile ed efficace con le emozioni conflittuali, come rabbia, disagio, paura e con l'autocritica negativa, a chi vuole affrontare la vita con maggiore apertura, equilibrio, armonia e compassione.

MINDFULNESS TRAINING . Corso di 4 week end nell'arco di un anno. Inizio **CORSO INTRODUTTIVO ALLA PRATICA DELLA MINDFULNESS 15 e 16 ottobre.** Il Mindfulness Training si rivolge a operatori nel campo dell'educazione e della formazione, medici, infermieri, counsellors, psicologi, psicoterapeuti, professionisti che operano o intendono operare in settori psico-sociali. La formazione è inoltre rivolta a chi vuole aumentare il benessere e la qualità della propria vita attraverso riduzione e gestione di stress, emozioni e del dolore fisico, a chi vuole affrontare la vita con maggiore apertura, equilibrio, armonia e compassione.

EVENTI E CORSI DI MINDFULNESS SU MISURA. È possibile richiedere presentazioni e corsi su misura per enti, associazioni, imprese, scuole.

Per informazioni sui corsi
potete rivolgervi a
Gaia Gottipavero
cellulare 3407052181
www.innersight.it
info@innersight.it

Articolo tratto da EVENTI NORD EST – IL SOLE 24 ORE

■ ASSOCIAZIONE INNER SIGHT / Espressione italiana dell'associazione inglese Mindfulness Association, ha sede a Venezia e corsi a Milano, Vicenza e Treviso

La saggezza della mindfulness

Aiuta a gestire stress ed emozioni difficili, con benefici sul benessere psicofisico



Mindfulness training sul Lago di Garda

“La nostra mente ha la capacità naturale di essere presente in modo non giudicante. Cioè di guardare al presente, che coinvolge noi stessi e le relazioni con gli altri, in modo chiaro e obiettivo, con saggezza”. È così che Gaia Gottipavero definisce la mindfulness, “l’attenzione consapevole”, che lei insegna ad acquisire in quanto formatrice della Mindfulness

Association, l’associazione “madre” inglese di cui Inner Sight, il sodalizio che ha fatto nascere insieme alla collega Elena Oselladore, è espressione in Italia. Allenare la mente all’attenzione consapevole, prosegue l’esperta, “ha ripercussioni molto positive e dimostrate sul benessere generale della persona e sulle sue relazioni, poiché a ogni stato e situazione si impara

a rispondere, non a reagire in modo preordinato e quasi inconsapevole”. Lo spettro dei benefici è assai ampio: “Con una pratica costante della meditazione che allena a mantenere l’attenzione al presente - esplicita Gottipavero - si migliora la gestione dello stress e delle emozioni difficili, si acquisisce un maggior senso di apertura e presenza nella vita quotidiana. Inoltre, sul lavoro si riesce ad avere più concentrazione, si crea un clima di maggior supporto tra colleghi ed è possibile fissare le priorità in maniera efficace”. La meditazione praticata giornalmente e con costanza produce “benefici che sono stati già riscontrati anche sul sistema immunitario e su quello cardiovascolare”. Il training mindfulness allena dunque l’attenzione a tornare sempre al presente e si configura come un processo progressivo che può arrivare fino a tre anni percorrendo le tre tappe di allenamento: mindfulness, compassion e insight. Vi sono, però, anche i percorsi più contenuti e in grado di far

apprendere le tecniche necessarie per una meditazione positiva, con una durata di 8 settimane. “Il training di formazione nella sua versione completa è organizzato in 40 ore di mindfulness, con un corso che prevede quattro fine settimana di lezione e che insegna a essere presenti e ad



Insight training a Venezia

accettare noi stessi in maniera progressiva - spiega Gottipavero -; a questo primo gradino si aggiungono le 40 ore di compassion training, per una proficua gestione delle emozioni e le 30 ore per l’insight

training, che fa comprendere i meccanismi subliminali della mente”. Accanto a queste proposte, l’associazione Inner Sight gestisce i percorsi di Mblc che si sviluppano in lezioni di due ore a settimana per 8 appuntamenti e altrettanti si possono seguire per il corso di Compassion Training. Inoltre, è attivo un programma per diventare insegnante del protocollo di 8 settimane. “Tutti possono praticare la mindfulness - sottolinea la formatrice - e trarne giovamento a qualsiasi età. Attualmente gli ambiti

a Milano, Vicenza e Treviso. In quest’ultima città, per altro, “la nostra associazione ha avviato quest’anno una collaborazione con Isrdaa, la realtà che riunisce le residenze per anziani, per la formazione degli operatori: abbiamo già lavorato con 90 di loro e proseguiremo con gli altri”. Come il successo pieno di una dieta si misura dallo stile di vita che si riesce ad acquisire, così la piena efficacia della mindfulness si ha quando “diventa una pratica quotidiana che ci accompagna sempre - sottolinea Gottipavero -. Inizialmente ci vuole disciplina, con 10-15 minuti di applicazione, per poi arrivare a circa 30 minuti al giorno. Tuttavia - precisa - alla disciplina non si abbina sforzo e fatica, poiché il nostro protocollo insegna a mantenere l’attenzione in modo dolce, con un senso di leggerezza”. I corsi sono supportati da materiale audio e da manuali che accompagnano le persone affinché l’attenzione consapevole diventi “una pratica costante nella loro vita”. Gottipavero si è formata con Rob Nairn fondatore di Mindfulness Association e Inner Sight, nata come franchising italiano, ha adottato per la sua pratica formativa tutte le linee guida e il codice etico della “casa madre” inglese.

Per informazioni sui corsi
potete rivolgervi a
Gaia Gottipavero
cellulare 3407052181
www.innersight.it info@innersight.it