

# tempo@mindfulness

Ritiro di Fine Estate  
Intensivo residenziale di pratiche di mindfulness  
21-23 Settembre 2018

Da venerdì 21 settembre (h 18:00) a domenica 23 settembre 2018 (h 15:00)  
Centro Miri Piri – Pigazzano località Sborzani, Travo (PC)  
L'intensivo sarà condotto da **Lorenzo Colucci**



## PRATICHE DI MINDFULNESS

Nel corso di questo intensivo, verranno proposte pratiche esperienziali di mindfulness attraverso il rimanere in contatto con il respiro e l'essere consapevoli delle esperienze che sorgono nel presente. Verrà inoltre coltivata la nostra capacità di rimanere in silenzio e di aprirci ad un ascolto profondo nei confronti della nostra stessa esperienza e di tutto quello che ci circonda. Si alterneranno momenti di stasi fisica ad altri in movimento per osservare la natura mutevole dell'esperienza e per dare agio al corpo. L'intenzione di questo ritiro è di coltivare e sostenere un'attenzione consapevole a se stessi e ai propri stati fisici, mentali ed emozionali.

## LORENZO COLUCCI

Insegnante MBSR, ha lavorato per venticinque anni in posizioni manageriali per conto di primarie banche di affari sulle piazze di Londra e di Milano. Conduce regolarmente il

programma MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), incontri di pratica e percorsi di mindfulness, oltre a proporre percorsi di mindful leadership in azienda. Da una quindicina di anni segue un proprio percorso di pratica meditativa. Si è formato alla conduzione del programma MBSR presso l'*Oasis Institute* del *Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society* della Facoltà di Medicina della Università del Massachusetts e presso il Centro Italiano Studi Mindfulness (CISM) di Roma. Ha curato le edizioni italiane di "Mindfulness per Principianti" di Jon Kabat-Zinn e di "Guarisci te stesso" di Saki Santorelli. È Presidente e co-fondatore di *tempomindfulness*.

### A CHI SI RIVOLGE

Questo intensivo è adatto a tutti coloro che desiderano conoscere e praticare la consapevolezza, a coloro che hanno esperienze pratiche di consapevolezza quali meditazione e yoga, a chi ha partecipato a protocolli MBSR e a chi vuole sostenere la propria pratica.

### SILENZIO

Gran parte dell'intensivo si svolgerà in silenzio da parte dei partecipanti; il silenzio ci permette di meglio entrare in contatto con la nostra esperienza e di sviluppare un maggiore ascolto.

### ORARI

L'intensivo inizierà con la cena di venerdì 21 settembre alle ore 19:00 e terminerà domenica 23 settembre alle ore 15:00. Si consiglia di arrivare per le 18:00/18:30 in modo da avere tempo per la sistemazione nelle camere.

### DOVE

Il luogo che ci accoglierà è una meravigliosa struttura in bioarchitettura sita tra le colline del piacentino, a un'ora da Milano e dagli aeroporti di Linate e Orio al Serio, all'interno dell'aera protetta del Monte Pillerone. Immerso nella natura, tra boschi e vigneti, il [Centro Miri Piri](#) è dotato di spazi tranquilli e confortevoli, camere accoglienti e un'ampia e luminosa sala che useremo come luogo di pratica. Miri Piri è il risultato di un restauro conservativo di un borgo rurale di 1000mq, con l'utilizzo di soli materiali naturali e riciclabili, ed è considerato da chi lo frequenta un luogo energetico e rigenerante.



## QUOTA

La quota di partecipazione è di € 330,00 IVA inclusa, comprensiva del corso, del vitto e dell'alloggio in camera doppia o tripla, più alcune quadruple. La possibilità di scelta della camera dipende dall'ordine cronologico di iscrizione. Le camere sono divise in femminili e maschili, con possibilità di camere miste per coppie o gruppi di conoscenti che desiderano condividere la stanza.

## ISCRIZIONI

Al momento dell'iscrizione è richiesta una caparra di € 100,00, per confermare la partecipazione. In caso di disdetta o mancata presenza la caparra non è rimborsabile. In caso di annullamento dell'intensivo da parte di *tempomindfulness* o della struttura, la caparra verrà rimborsata.

### **Passi per iscriversi:**

**1)** inviare via email la propria adesione, meglio se con largo anticipo perché i posti sono limitati. Le iscrizioni rimarranno comunque aperte fino al raggiungimento dei posti massimi. L'email, a [tempomindfulness@gmail.com](mailto:tempomindfulness@gmail.com), dovrà essere così composta:

OGGETTO: Adesione Ritiro di Fine Estate

CONTENUTO: Nome, Cognome, Numero di telefono, Dati per la fatturazione (intestazione, indirizzo completo con CAP, codice fiscale).

**2)** effettuare un bonifico bancario di **€ 100,00** per la caparra, a conferma della vostra partecipazione a:

Intestazione: Lorenzo Colucci

Codice IBAN: IT56E030150320000002807506 (Fineco banca)

Il saldo della quota restante di **€ 230,00** per il corso e resto del vitto e alloggio potrà essere pagato, sempre con bonifico, in prossimità del ritiro. Verranno date poi ulteriori indicazioni a riguardo.

## INDICAZIONI

Portare abbigliamento comodo, un materassino e un cuscino da meditazione o panchetto, indispensabile per sostenere la posizione durante la pratica. Saranno comunque disponibili anche delle sedie per tenere la posizione seduta.

## INFORMAZIONI

email: [tempomindfulness@gmail.com](mailto:tempomindfulness@gmail.com) – tel. +39 3493314431 (lun-ven: 17-19; risponde Tania). **I pasti verranno serviti con cucina vegetariana e vegana. Segnalare eventuali intolleranze o allergie alimentari nell'email.**