

tempo mindfulness

Ritiro d'Autunno
Intensivo residenziale di pratiche di mindfulness
30 Novembre – 2 Dicembre 2018

Da venerdì 30 novembre (h 18:00) a domenica 2 dicembre 2018 (h 15:00)
Villa Immacolata – Via per Nasca 5, Ronchiano di Castelvecchio, 21010 (VA)
L'intensivo sarà condotto da **Lorenzo Colucci** e **Tania Savastano**



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*.

TANIA SAVASTANO

Da circa sei anni coltiva un percorso personale di pratica meditativa di consapevolezza, attraverso la partecipazione a diversi protocolli MBSR, percorsi di yoga e ritiri residenziali con insegnanti di diverse tradizioni. Ha iniziato l'approccio alla mindfulness con gli insegnamenti di Gherardo Amadei, concretizzando, sviluppando e approfondendo il percorso tutt'ora con la guida di Lorenzo Colucci. È istruttrice MBSR in formazione presso AIM - Associazione Italiana per la Mindfulness. Si è occupata dello studio e dell'applicazione di progetti esperienziali basati sull'inserimento di pratiche di mindfulness in ambito evolutivo, quali percorsi per adolescenti e bambini nelle scuole e presso l'associazione Tempomindfulness. Psicologa clinica, collabora come libera professionista presso le comunità terapeutiche-riabilitative CREST, dove ha condotto percorsi di mindfulness per i pazienti residenti.

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 30 novembre alle ore 19:00 e terminerà domenica 2 dicembre 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

[Villa Immacolata](#) è una struttura religiosa adibita a soggiorno per ferie e ritiri. Immersa nel verde, si trova a Castelvecchana, in Provincia di Varese, a pochi passi del meraviglioso Lago Maggiore. Il complesso si sviluppa su due fabbricati (Villa Chiara e Villa Immacolata). Le camere sono singole con bagno privato.

Descrivendo il luogo non si può non citare l'ampio e suggestivo parco che circonda la struttura, che offre l'opportunità di godere ed essere immersi nella natura e nel silenzio.



QUOTA

La quota di partecipazione per il corso dal venerdì sera alla domenica pomeriggio è di € 180 IVA già inclusa.

La quota del vitto e dell'alloggio per 2 giorni in camera singola con bagno privato è di € 100,00, da pagare in contanti in loco alla struttura. Comprende due pernottamenti, due cene, due prime colazioni e due pranzi.

Le camere sono singole. Disponibili su richiesta camere doppie o matrimoniali.

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, dovrà essere così composta:

OGGETTO: Adesione Ritiro d'Autunno

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: IT56E0301503200000002807506 (Fineco banca)

Il saldo della quota restante di € 80,00 per il corso potrà essere pagato, sempre con bonifico, in prossimità del ritiro. Verranno date poi ulteriori indicazioni a riguardo.

3) Il saldo del vitto e dell'alloggio di € 100,00 verrà effettuato in contanti in loco presso la struttura.

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. Portare coperte e calzettoni.

INFORMAZIONI

email: tempomindfulness@gmail.com – tel. +39 3493314431 (lun-ven: 17-19; risponde Tania).

I pasti verranno serviti con cucina vegetariana. Segnalare eventuali intolleranze o allergie alimentari nell'email.