

# tempo mindfulness

Ritiro breve d'Inverno  
Intensivo residenziale di pratiche di mindfulness  
9-10 marzo 2019

Da sabato 9 (h 10:00) a domenica 10 marzo 2019 (h 15:00)  
Oasi di Erba, Via Clerici, 7 - 22037 Erba (Como)  
L'intensivo sarà condotto da **Lorenzo Colucci** e **Tania Savastano**

mindfulness

ritiro  
d'Inverno

## PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA BASATE SULLA 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.

## 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.

## 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 e approfondendo il percorso tutt'ora insieme a Lorenzo Colucci presso l'associazione *tempomindfulness*. È istruttrice MBSR in formazione presso AIM - Associazione Italiana per la Mindfulness con gli insegnanti-guida Antonella Comellato e Fabio Giommi. Si interessa inoltre allo studio e all'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, ha anche sperimentato l'inserimento di percorsi di mindfulness per i pazienti residenti presso le comunità terapeutiche-riabilitative CREST.

## ORARI

L'intensivo inizierà sabato 9 marzo alle ore 10:00 e terminerà domenica 10 marzo alle ore 15:00. Si consiglia di arrivare entro le 9:30 in modo da avere tempo per la sistemazione nelle camere.

## DOVE

Presso l'Oasi di Erba: luogo adatto a ritiri di riflessione, studio, meditazione, dotata di ambienti confortevoli e di un ampio parco, nella verde vallata di Erba (Como).

## QUOTA

La quota di partecipazione per l'intero corso è di € 160,00 IVA inclusa.

La quota di vitto e alloggio in camera singola con bagno privato, in pensione completa è di € 90,00 da pagare in contanti in loco alla struttura. Tale quota è tarata sul numero minimo di partecipanti (10), può quindi diminuire all'aumentare delle iscrizioni. In camera doppia, se richiesta, la struttura effettua uno sconto di € 5,00.

## PER ISCRIVERSI

**1)** effettuare un bonifico bancario di € 160,00 per confermare l'iscrizione, a:

Intestazione: Lorenzo Colucci

Codice IBAN: IT56E0301503200000002807506 (Fineco banca)

**2)** inviare via email la propria adesione. Le iscrizioni rimarranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di posti. L'email, a [tempomindfulness@gmail.com](mailto:tempomindfulness@gmail.com), dovrà essere così composta:

**OGGETTO:** Adesione Ritiro d'Inverno

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

**ALLEGATO:** Ricevuta del bonifico effettuato per l'iscrizione (vedi punto 1).

**3)** Il saldo del vitto e dell'alloggio di € 90,00 verrà effettuato in contanti in loco presso la struttura.

La partecipazione è confermata con il versamento della quota di iscrizione di € 160,00. In caso di disdetta o mancata presenza verrà trattenuta una caparra di € 60,00 non rimborsabile, per sovvenire all'impegno economico preso con la struttura. In caso di annullamento dell'intensivo da parte di *tempomindfulness* o della struttura, la quota verrà rimborsata per intero.

## 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](mailto: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.**