



La Compassione: la Via del cuore

Intensivo di Mindfulness

Sabato 11 e Domenica 12 Maggio 2019

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 compassione: la Via del Cuore è un intensivo di Mindfulness che alza la temperatura del sentire, libera la vulnerabilità trattenuta, ci avvicina alla nostra e altrui umanità e lascia il posto al sorriso interiore che ci rimette in marcia con fiducia.

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: 11-12 Maggio 2019 dalle ore 10.30 del Sabato alle ore 17.30 della Domenica

Dove: Agriturismo Malga Riondera - Ala di Trento

Quota di partecipazione: 150 € + iva.

Tariffa early bird (iscrizioni entro il 31 Marzo: 120 € + iva)

Quota soggiorno in pensione completa e in camera condivisa: 60 € da corrispondere direttamente alla Malga.



E' in previsione un servizio baby sitting per i genitori che vogliono partecipare all'iniziativa.

Scadenza iscrizioni: 27 Aprile 2019.

Malga Riondera è un bioagriturismo situato in un antico rustico del 1748 caratterizzato dal tipico tetto in pietra della Lessinia ed abbellito da una grande meridiana. Nel 2014 è stata ristrutturata la vicina dépendance. La Malga si trova a 800 metri di altitudine, al centro di un grande prato ondulato circondato da boschi, con ampie possibilità di passeggiate nei dintorni.

scheda di iscrizione

COGNOME	
NOME	
CODICE FISCALE	
PARTITA IVA	
SEDE FISCALE	
VIA	
CITTA'	
INTESTATARIO PARTITA IVA	
IMPORTO VERSATO BONIFICO A ROSELLA EGIONE IBAN IT75U0200859590000003868573 UNICREDIT AGENZIA DI LAZISE	TARIFFA DI PARTECIPAZIONE INTERA 150 € + iva (160 € totali con partita iva - 190 € totali senza partita iva) TARIFFA DI PARTECIPAZIONE SCONTATA 120 € + iva (128 € totali con partita iva - 152 € totali senza partita iva)
QUOTA PERNOTTAMENTO E CONSUMAZIONI	60 € TOTALI (DA CORRISPONDERE ALLA MALGA)
DATI DEL BONIFICO (O COPIA)	
INDIRIZZO MAIL	
RECAPITO TELEFONICO	