

IL SANGHA DEL MARTEDÌ



Pratica di gruppo di Mindfulness e Compassion Focused Therapy

con Alessandra Marra

Per chiunque sia interessato a intraprendere o continuare un percorso di crescita personale, la Mindfulness e la Terapia basata sulla compassione (CFT) sono due ottimi approcci per esercitare la possibilità di vivere il qui e ora con piena consapevolezza e presenza. Il nostro obiettivo sarà passare progressivamente dalla modalità del fare alla modalità dell'essere, imparare a calmare la mente ancorandola al respiro, ai suoni, al corpo, ai nostri stati interni (sensazioni, emozioni, pensieri), abbandonare i piloti automatici e le difese per imparare a individuare le nostre modalità reattive e trasformarle in libere scelte utili per noi e per chi ci circonda.

Imparare a stare con quello che accade, mentre accade, qualsiasi cosa sia, in maniera intenzionale, curiosa, gentile e non giudicante potrà davvero cambiare le nostre vite. Lavoreremo sulla modalità di approcciarci alla realtà interna ed esterna, abbandonando l'illusione del controllo, esercitando la compassione, l'equanimità, l'amorevole gentilezza, sperimentando come i processi siano più importanti dei contenuti.

Scopriremo allora che la sofferenza nasce, come dice la psicologia buddhista, dall'ignoranza e dalla nostra tendenza a sviluppare attaccamento per ciò che ci procura piacere e avversione per ciò che ci disturba. E che abbiamo una via alternativa da percorrere per poterci sentire al sicuro, in pace, sereni e mantenerci il più possibile consapevoli, in un corpo sano e in una mente presente a se stessa.



Quando

Ogni martedì dalle 20.30 alle 22.00 da settembre a giugno
SERATA DI PRESENTAZIONE teorico-esperienziale 20 settembre ore 20.30 (prova gratuita per chi non ha mai frequentato).

Con chi

Alessandra Marra, Mindfulness Teacher, terapeuta CFT, psicologa clinica, insegnante tutor e didatta di Biodanza, operatrice in sciamanesimo, formatrice.



Dove

Presso La Schola, Centro Polifunzionale per la Formazione di Sé,
Via Maroni 13 a Morosolo Casciago - VA

Costi e durata

Il corso è settimanale e dura dal 20 settembre a fine giugno.

Costo mensile (4 incontri) 70 euro

Costo trimestrale (12 incontri) 190 euro + sconto del 20% per una sessione di gruppo (viaggio sciamanico, cerchi al femminile, Biodanza)

Costo semestrale (24 incontri) 350 euro + sconto del 50% per una sessione di gruppo (viaggio sciamanico, cerchi al femminile, Biodanza)

Singola lezione 20 euro

Da sapere: scegliere abbigliamento comodo, a strati e calze antiscivolo. Portare un cuscino (ideale uno zafu) o una panchetta da meditazione, una copertina, un quaderno per gli appunti e una biro. In alternativa abbiamo sedie disponibili.

Corso adatto a tutte le età e a tutti i generi.

Per info e prenotazioni 3288721571, alemarra@libero.it

