

CORSO IN OTTO SETTIMANE DI MINDFULNESS
Protocollo MBLC – Mindfulness Based Living Course
come sviluppato da Mindfulness Association UK
condotto da Margherita Barbato

Mindfulness è essere nel momento presente, *sapere* cosa sta accadendo nel momento presente intorno a noi e all'interno della nostra mente.

È una facoltà naturale che, se sviluppata, porta ad una crescita continua del nostro potenziale umano.

Quando osserviamo intenzionalmente, con un atteggiamento non giudicante, i nostri pensieri o comportamenti, diventiamo consapevoli di cosa sta succedendo in quel momento. Questo semplice fatto trasforma il modo in cui viviamo perché ci radica nel presente così com'è. E il presente è la nostra unica realtà.

Questa capacità può essere allenata per alleviare lo stress e il malessere emotivo, per ridurre il potere del rimuginare e dell'autocritica, e per allenare invece uno stato emotivo di maggior benessere ed energia.

Il corso in otto settimane MBLC è basato sull'esperienza di formazione della Mindfulness Association U.K. e i suoi effetti positivi sono stati sperimentati da migliaia di persone che hanno visto la loro vita trasformata.

E' utile per **acquisire consapevolezza, ridurre lo stress ed aumentare la quiete interiore.**

Il corso si svolge in **sessioni settimanali di due ore** durante le quali saranno date istruzioni progressive, verrà data enfasi all'esperienza personale, alle condivisioni e agli approfondimenti.

Si prevede una pratica personale a casa ed esercizi da applicare alle attività quotidiane, supportata da dispense e file audio per le pratiche guidate.

Gli incontri si svolgeranno **online** sulla piattaforma Zoom il mercoledì dalle 19:00 alle 21:00

Incontro di presentazione gratuito

5 ottobre 2022

19:00 - 20:30

Per iscrizione all'incontro di presentazione inviare mail di conferma a mb.mindfulness1@gmail.com
vi sarà inviato il link per partecipare via zoom.

Il costo del corso è di **€ 220** a persona comprensivo delle dispense in pdf di ogni sessione e dei file audio delle pratiche guidate.

Per gli allievi dello *Studio Iyengar Yoga Venezia* il costo sarà di € 190.

Per ulteriori informazioni contattatemi via mail o via telefono al 349 3201680.

Calendario e argomenti delle sessioni

h 19:00 – 21:00

Sessione 1: Iniziare da dove siamo	12-ott-22
Sessione 2: Il corpo come posto in cui essere presenti	19-ott-22
Sessione 3: Introduzione al supporto di Mindfulness	26-ott-22
Sessione 4: Lavorare con la distrazione	02-nov-22
Sessione 5: Esplorare la corrente sotterranea	09-nov-22
Sessione 6: Esplorare l'atteggiamento	16-nov-22
Sessione 7: Accettare noi stessi	23-nov-22
Sessione 8: Vivere consapevoli	30-nov-22

Margherita Barbato

Laureata in psicologia, sono interessata all'approfondimento della filosofia e psicologia buddhista.

Dal 2006 pratico regolarmente Iyengar yoga che mi ha permesso di riconnettermi al corpo in maniera profonda e consapevole e che continua a sostenermi con forza ed equilibrio.

Dal 2012 ho iniziato l'intero percorso di Mindfulness della Mindfulness Association UK ed ho concluso la formazione per insegnare il protocollo MBLC con Inner Sight – Mindfulness Association Italia.

Continuo la mia formazione con costanti aggiornamenti e approfondimenti sia nell'ambito della mindfulness secolare che della pratica buddhista...felice di non smettere mai di imparare!

