

CORSO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS con Beppe Parodi



"La consapevolezza è un modo di essere che implica lo stare costantemente in relazione con se stessi e con il mondo e l'accettare quello che c'è, sia che si tratti di disagio, di sofferenza, di passione o di piacere". John Kabat-Zinn

La tecnica Mindfulness deriva dalla meditazione Vipassana (chiara visione o visione profonda) buddista. E' una tecnica molto semplice basata sull'ascolto del respiro, del corpo e sulla presenza ai nostri pensieri, emozioni ed azioni. In pratica è un esercizio di consapevolezza globale di se stessi che ci permette di diventare più consapevoli dei nostri schemi mentali e della nostra reattività. Non solo, la Mindfulness ci consente di entrare coscientemente nel momento presente senza alcun giudizio, e soprattutto di accogliere ogni forma di disagio da cui di solito automaticamente fuggiamo. Questa tecnica se praticata nel quotidiano ci consente di avere un comportamento più equanime nei confronti della realtà, senza farci travolgere dalle emozioni e di scoprire le nostre effettive risorse anziché farci sequestrare dalla reattività e dalla paura.

Il nostro corso sarà interattivo, con molto spazio per le condivisioni, la spiegazione degli insegnamenti e la pratica. Non è necessario stare seduti a terra.

Organizzato saltuariamente in cicli di più lezioni, a seconda della disponibilità del conduttore e al raggiungimento di un minimo di partecipanti.

Beppe Parodi: Insegnante di Yoga diplomato e iscritto Isyco, insegnante di meditazione, ha studiato Massaggio Ayurvedico e Tantra. Counselor diplomato e iscritto a Olocounseling, conduce gruppi di meditazione e crescita personale. Insegna Mindfulness nella scuola primaria.

Meditazione Mindfulness

Lunedì 02 Maggio 2016 16:58 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 11 Aprile 2018 10:30
