

RITIRO DI **MINDFULNESS** e Self-Compassion



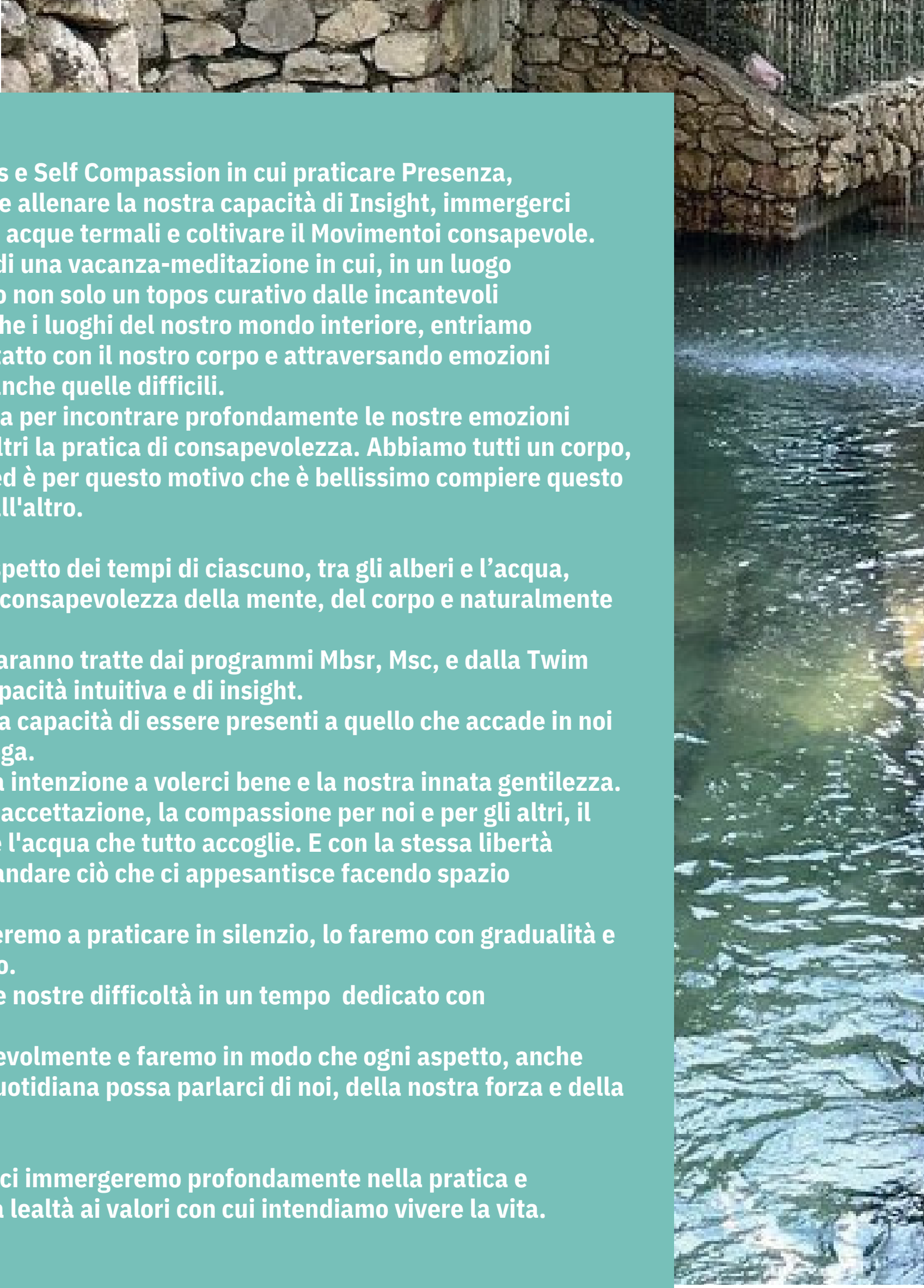
Condotto da:
Cinzia Orlando

Svegliarsi al presente, con l'aiuto della
gentilezza e il sostegno della
self-compassion.

Meditare alle terme, un luogo dolce per
coltivare la saggezza del cuore.

DATE
6-7-8/10/2023

TERME ACQUA PIA
Località Acque Calde
Montevago (AG)



Un ritiro di Mindfulness e Self Compassion in cui praticare Presenza, Gentilezza Amorevole e allenare la nostra capacità di Insight, immergerci dolcemente nelle dolci acque termali e coltivare il Movimento consapevole. È la seconda edizione di una vacanza-meditazione in cui, in un luogo meraviglioso, visitiamo non solo un topos curativo dalle incantevoli caratteristiche ma anche i luoghi del nostro mondo interiore, entriamo profondamente in contatto con il nostro corpo e attraversando emozioni generose accogliamo anche quelle difficili.

Un lungo fine settimana per incontrare profondamente le nostre emozioni condividendo con gli altri la pratica di consapevolezza. Abbiamo tutti un corpo, una mente, un cuore, ed è per questo motivo che è bellissimo compiere questo viaggio l'uno accanto all'altro.

Durante il ritiro, nel rispetto dei tempi di ciascuno, tra gli alberi e l'acqua, lasceremo affiorare la consapevolezza della mente, del corpo e naturalmente delle emozioni.

Le pratiche proposte saranno tratte dai programmi Mbsr, Msc, e dalla Twim che allena la nostra capacità intuitiva e di insight.

Ripescheremo la nostra capacità di essere presenti a quello che accade in noi mentre la vita si dispiega.

Riscaldaremo la nostra intenzione a volerci bene e la nostra innata gentilezza. Lasceremo emergere l'accettazione, la compassione per noi e per gli altri, il perdono, saremo come l'acqua che tutto accoglie. E con la stessa libertà dell'acqua lasceremo andare ciò che ci appesantisce facendo spazio all'insight.

Durante il ritiro impareremo a praticare in silenzio, lo faremo con gradualità e gentilezza senza sforzo.

Potremo condividere le nostre difficoltà in un tempo dedicato con l'insegnante.

Ci muoveremo consapevolmente e faremo in modo che ogni aspetto, anche informale, della vita quotidiana possa parlarci di noi, della nostra forza e della nostra vulnerabilità.

Praticheremo a lungo, ci immergeremo profondamente nella pratica e risveglieremo la nostra lealtà ai valori con cui intendiamo vivere la vita.

Avremo a disposizione, tutta per noi la “vasca delle donne”, dove storicamente si immergeva chi desiderava protezione e cura, circondati dal verde potremo realmente immergerci nelle dolci acque termali protetti e riparati, alla sera.

Ci muoveremo per le pratiche in movimento tra i meravigliosi sentieri del parco.

Perché la natura ci insegna molto sulla gentilezza.

Il ritiro inizierà il venerdì alle 15:00 con l'accoglienza e la disposizione nelle camere, ci ritroveremo in sala alle 16:00 per cominciare a praticare da distesi, seduti ed in movimento, con diverse pause e fino alle 19:30. Il Sabato praticheremo tutto il giorno e la domenica praticheremo al mattino dalle 9:00 alle 13 e 30. Inoltre ogni partecipante avrà un momento in cui potrà parlare dell'andamento della pratica con l'insegnante.

Chi vorrà potrà proseguire la permanenza e la pratica personale anche al pomeriggio prenotando direttamente con la struttura il pasto della domenica, il massaggio, le inalazioni.

Il costo complessivo del ritiro è 250 euro, per chi si iscrive entro il 6 settembre o di 300 per chi si iscrive oltre questa data e comprende oltre che la conduzione delle pratiche, i pasti durante il ritiro, la sistemazione in camere triple e l'accesso alle terme. È possibile richiedere con un piccolo sovrapprezzo la sistemazione o in camere doppie o in camera singola.

Vi consigliamo di portare con voi il costume da bagno, un abbigliamento comodo, tappetino e cuscino o panchetta da meditazione e l'intenzione a Volersi Bene.



Condurrà Cinzia Orlando, Psicologa, psicoterapeuta e psicodrammatista, Teacher dei programmi MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MSC (Mindfulness Self Compassion) e CFT (Compassion Focus Therapy), abilitata a condurre programmi di Mindfulness in età evolutiva in conformità ai criteri internazionali per la formazione degli insegnanti di Mindfulness (United Kingdom Guide-Lines for Mindfulness Teacher), MasterClass Healthy Minds e Mindfulness Interattiva con Jack Kornfield, Masterclass con Larry Rosemberg, sulla comunicazione non violenta. È mentore della TWIM. (Tranquill Wisdom Insight Meditation)