

Corso avanzato di Mindfulness

Le 4 energie del cuore *Sabato 2 e Domenica 3 aprile*

Il bocciolo

Rappresenta tutte le cose

Anche quelle che non fioriscono

Poiché tutto fiorisce dall'interno di autobenedizione

Anche se a volte è necessario

Ricordare alle cose la propria bellezza

Posare una mano sul capo del fiore

E ripetergli a gesti e a parole che è bello

Finché fiorisce di nuovo dall'interno di auto benedizione.

G.KINNELL



Metta l'amore che si prende cura

Karuna l'amore che risponde

*Mudita l'amore che gioisce,
apprezza e si delizia*

Upeka l'amore che permette

Meditare sulle 4 energie del cuore ci aiuta ad entrare in sintonia con qualità che già possediamo, aspetti della saggezza naturale del nostro cuore risvegliato. Si chiamano illimitati perché non sono soggetti ai limiti di un io esistente, sono aspetti della mente sconfinata del Buddha.

Possiamo continuare insieme questo viaggio fatto di piccoli passi di consapevolezza, di movimenti semplici che arrivano al cuore del cambiamento.

Grazie alla forza della pratica, alla connessione con le 4 energie del cuore, grazie alla forza del gruppo, si potrà entrare ancora più in profondità nella consapevolezza dei propri bisogni, delle proprie paure, della propria resilienza con le sue risorse e capacità.

Insieme possiamo continuare questo viaggio per ricordarci e riconnetterci alla bellezza delle cose, delle persone, della vita che ci circonda, e guardare a se stessi con gli occhi dell'amorevole gentilezza.

Le energie del cuore saranno i pilastri che ci sosterranno, aiutandoci ad andare oltre i propri schemi rigidi, e guidandoci nel processo continuo del fluire della vita, momento per momento.

*Stai in silenzio, che tu possa sentirlo pronunciare
parole indicibili con la lingua.*

*Stai in silenzio, che tu possa ascoltare da quel sole
cose inesprimibili in libri e discorsi.*

Stai in silenzio, che lo Spirito possa parlarti

Jalal Ad-Din Rumi,

Questi incontri sono rivolti a tutte le persone che vogliono sviluppare maggiore abilità nella Mindfulness e assaporarne tutte le sue potenzialità.

A chi vuole rafforzare l'ancoraggio alle 4 energie del cuore.

A tutte le persone che sono determinate a prendersi cura di se stessi, sviluppare maggiore consapevolezza verso il proprio corpo, le proprie emozioni e le trappole della propria mente. A chi vuole tenere salde le redini della propria vita destrutturando i propri automatismi.

Il corso, in residenziale, si terrà a **Villa Lascaris Pianezza**

Sabato 2 aprile dalle 10 alle 18 pratiche di gruppo

Domenica 3 aprile 7,45/8,15 meditazione 9,30 /17 pratiche di gruppo

Sede: **Villa Lascaris Pianezza**

Costo 200 euro acconto di 100 euro

Per informazioni contattare la Dott.ssa Bertino Gabriella al n. cell 3470526873

Email: bertino.gabri@gmail.com

Dott.ssa Gabriella Bertino Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Ha una esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, tra cui Kabat Zinn, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Conduce gruppi di Mindfulness in vari ambiti. Docente presso l'università di Torino per corsi di Mindfulness clinica. Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".