

# MINDFULNESS E MEDITAZIONE A “Lo Spazio”

Dopo l'esperienza del Lockdown “Lo Spazio” ha deciso di mantenere due modalità di proposta delle attività di Mindfulness e Meditazione.

## Proposte MINDFULNESS E MEDITAZIONE IN PRESENZA E ONLINE

### Cosa è la Mindfulness? Cosa è la Meditazione?

Incontro di presentazione delle proposte in presenza e online -date da confermare-  
Cosa è la Mindfulness contemporanea, metodologia strutturata da Jon Kabat Zinn e da altri professionisti, cosa è la Mindfulness tradizionale, cosa sono la Meditazione, cosa sono le Pratiche Contemplative.

## Organizzazione dei percorsi, incontri/eventi e ritiri.

### **Le 8 settimane di Mindfulness** riprendendo il protocollo di Jon Kabat Zinn

Un percorso di 8 incontri basati sulla Mindfulness per entrare, attraverso tecniche e metodi specifici nella consapevolezza e nell'attenzione del momento presente. Il percorso è fondato su un intervento basato sulla Mindfulness -MBI- sulla base dei protocolli MBSR.

È previsto un colloquio individuale, qualora si accedesse al percorso per la prima volta. Gli incontri saranno in piccolo gruppo; i partecipanti riceveranno materiale audio e pdf per proseguire con la pratica a casa.

### **Percorso in presenza e online**

Gli incontri saranno della durata di 1 ora (mantenere uno spazio personale di libertà di circa 1 ora e 30 minuti per potere entrare e uscire dall'attività con calma, prima di riprendere le proprie attività).

Nella modalità online avrai la possibilità di essere guidato e di interagire con la conduttrice e il gruppo, condividendo la tua esperienza. Potrai partecipare da casa o da qualsiasi altro luogo, purché tu abbia: un pc, un tablet o uno smartphone, una connessione a internet.

### **CALENDARIO**

8 incontri. Il calendario iniziale del periodo lo trovate online. Mini- Ritiro di 3 ore una mattinata in presenza presso il centro “Lo Spazio” e online dove esercitare il nobile silenzio, la pratica e uno spazio di condivisione finale.

### **COSTO percorsi in presenza e online**

I percorsi hanno lo stesso valore in presenza e online, sono strutturati in modo simile.

Intero percorso €100,00 (8 incontri comprensivo di ritiro e del materiale).

Per chi vuole suddividere l'iscrizione in due parti: prima parte €70,00 (4 incontri e ritiro); seconda parte €50,00 (4 incontri).

Per coloro che hanno già frequentato i percorsi di Mindfulness, #FrescoRespiro, MediTiAmo!? è possibile partecipare ai singoli incontri (previo accordo con la conduttrice) e iscriversi anche al solo ritiro.

Costo del singolo incontro: €15,00 con materiale

Costo del ritiro: €25,00 con materiale

### **INFO E ISCRIZIONI**

Contattare “Lo Spazio” [info@lospazio.org](mailto:info@lospazio.org) tel. 3288339173

Per chi non può o non desidera partecipare a corsi di Mindfulness di gruppo esiste l'alternativa:

 **PERCORSI INDIVIDUALI in presenza o online.**

Per situazioni particolari, percorsi di supporto e aiuto, su appuntamento concordato, 8 incontri a frequenza settimanale della durata di 1 ora.

E' anche possibile strutturare percorsi più brevi o incontri singoli.

Il percorso individuale è strutturato sulla base dell'esigenza della persona, fondato sui protocolli MB (mindfulness based) integrando la formazione di base della conduttrice dott.ssa Elena Fossati.

**DOVE:**

Presso "Lo Spazio" oppure su Skype

**MINDFULNESS PER BAMBINI, ADOLESCENTI, PER LE FAMIGLIE.**

Accompagnare i più piccoli, i genitori, i ragazzi e le ragazze più grandi nella crescita personale  
Percorsi a tema, incontri di gruppo e individuali per entrare in relazione con il respiro, la consapevolezza e la concentrazione, gestire le emozioni e lo stress... nell'infanzia, nell'adolescenza e in famiglia.

🌀 **Incontri di gruppo e eventi programmati a calendario con brevi percorsi.**

🌀 **Gli incontri individuali** sono invece strutturati con uno spazio di conoscenza e primo incontro con i genitori prima dell'inizio del percorso, un percorso con il bambino/a e un incontro di rimando periodico con i genitori

Si riceve su appuntamento

**Approfondimenti per conoscere:**

Digitando nella sezione cerca all'interno del blog <https://elenafossati.wordpress.com> le parole Mindfulness e Meditazione troverete una serie di articoli e rimandi a letture per approfondire le tematiche.

[www.lospazio.org](http://www.lospazio.org)