



RITIRO DI YOGA & MINDFULNESS

9-10-11 ottobre 2015

Essere **MINDFUL** significa saper *“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”* K.Z.

La **MINDFULNESS** consiste nel portare attenzione, in modo intenzionale e non giudicante, con la mente e con il cuore, all'esperienza del momento presente. Attraverso l'attenzione al respiro e al corpo ci apriamo alla consapevolezza delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri che ci attraversano. Coltivando la **MINDFULNESS** sospendiamo il nostro “fare” quotidiano automatico e ripetitivo e ci dedichiamo alla cura di noi e delle nostre esistenze con impegno e gentilezza, scoprendo un modo nuovo di “essere” e relazionarci. Oltre 1.200 ricerche che ne dimostrano la validità

Una volta apprese le basi della consapevolezza le applicheremo allo Yoga. Useremo la lezione di **YOGA** come un grande laboratorio per diventare più coscienti.

Lo **YOGA** collega il movimento al respiro in modo fluido e armonioso per favorire lo scorrere dell'energia vitale del corpo. La pratica è rivolta al corretto allineamento, alla consapevolezza del gesto e alla presenza mentale attraverso movimenti dolci e scorrevoli che aprono e allungano il corpo, elasticizzano la colonna vertebrale e il sistema fasciale. E' una pratica laica adatta a tutti i livelli e le età, che sviluppa flessibilità, equilibrio e consapevolezza nel corpo e nella mente.

Sede del ritiro:

RIFUGIO LA SCIVERNA

loc. Bandite 5 Fraz.Maddalena, Sassello (SV)
www.rifugiosciverna.com info@granbego.com

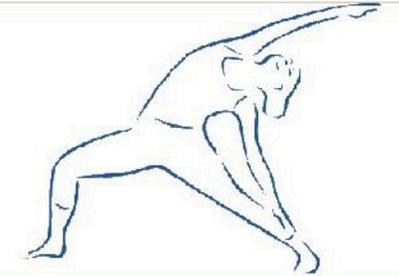
INFO E PRENOTAZIONI

Giuseppe +39.347 2249986 omkarasabbatino@gmail.com
fb: Sabbatino Giuseppe (AssociazioneilRespiro)

Alessandra +39.349 0968534 (Rifugio Sciverna) info@granbego.com
max 10 partecipanti

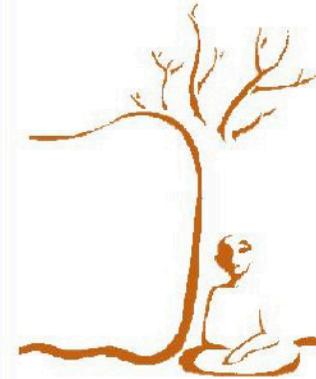
Venerdì 9 Ottobre

18:00 Incontro con i partecipanti
18:30 Spazio di respiro di 3 minuti
18:40 Le origini della Mindfulness
20:00 L'esercizio dell'uvetta+Cena
21:30 Introduzione
teorico/pratica/meditazione sul
respiro/rilassamento



Sabato 10 Ottobre

08:00 Meditazione seduta su respiro, corpo, suoni e pensieri
08:30 Mindful Yoga
09:40 Colazione
10:30/12:00 Il pilota automatico
Principi chiave e ostacoli della pratica
13:00 Pranzo
15:00/17:00 Camminata consapevole -
Meditazione della montagna/Fiume
18:15/20:15 Hatha Yoga
20:30 Cena
21:30 Meditazione sul corpo:
body scanning



Domenica 11 Ottobre

08:00 Meditazione guidata
08:30 Mindful Yoga
09:45 Colazione
10:30/12:00 Mindfulness nella vita quotidiana
13:00 Pranzo
14:30/18:00 Passeggiata nel bosco con
osservazione dei pensieri/yoga rigenerante +
rilassamento/condivisione esperienza
18:00 Termine e saluti



Sonya Sabbatino, psicologa e psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Giuseppe Sabbatino, insegnante di Yoga/meditazione, naturopata,
riflessologo, istruttore di Nordic Walking