

## Informazioni e Iscrizioni

La quota di iscrizione è di € 100, non rimborsabili,  
+ la quota di iscrizione all'ISIMIND  
(€ 50 socio corrispondente, € 70 socio ordinario).  
Il pagamento deve avvenire con un versamento  
tramite bonifico sul C/C n°:

IBAN IT41M0622562795100000004795

- Cassa di Risparmio del Veneto -  
Intestato a IS.I.MIND.

Per iscriversi, prima di effettuare il bonifico,  
è necessario telefonare al numero:

**320 3062662**, verrà inviato il **modulo di**

**iscrizione** (scaricabile anche dal sito dell'IsiMind:

[www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com)) **da inviare all'indirizzo**

**e-mail: [info@istitutomindfulness.com](mailto:info@istitutomindfulness.com)**

**Il 20 % delle quote d'iscrizione al ritiro verrà  
devoluto in beneficenza alla ROKPA Onlus per  
l'aiuto e assistenza ai bambini dei paesi disagiati.**

La quota individuale per il vitto e l'alloggio delle tre  
giornate va pagata direttamente all'Ostello e  
ammonta a € 80 complessive.

L'alloggiamento è possibile in camere multiple  
da 2 fino a 12 posti letto.



## L' Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND)

L'ISIMIND è un'associazione senza fini di lucro che riunisce clini-  
ci, ricercatori, professionisti nel campo medico, psicologico, so-  
ciale e in generale tutti coloro che sono interessati  
all'applicazione e diffusione della **mindfulness** e delle pratiche  
atte a sviluppare tale attitudine mentale.

L'associazione ha per scopo la diffusione della conoscenza, la  
formazione, la promozione della ricerca scientifica e l'utilizzo  
nell'ambito psicoterapeutico, medico, sociale, educativo e delle  
organizzazioni delle *prospettive basate sulla mindfulness* e della  
*meditazione di consapevolezza (o insight meditation)* e, in parti-  
colare, della *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* e del  
programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

L'Istituto Italiano per la Mindfulness si fa carico di promuovere e  
salvaguardare, nella sua attività formativa, clinica e di divulgazio-  
ne scientifica, sia in ambito nazionale che internazionale,  
l'integrazione tra l'approccio scientifico occidentale e le radici  
culturali orientali sulle quali si fonda la prospettiva basata sulla  
mindfulness. Tali obiettivi vengono coltivati e sviluppati tramite  
l'organizzazione di seminari, corsi, ritiri formativi ed esperienziali,  
attività di ricerca, consulenze e convegni, che permettano  
l'integrazione delle principali, più significative e scientificamente  
fondate esperienze e tendenze in tale campo teorico e applicati-  
vo.

Per iscriversi all'Associazione:

Website: [www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com)

Email: [info@istitutomindfulness.com](mailto:info@istitutomindfulness.com)

Tel. 320 3062662

ISIMIND

Istituto Italiano per  
la Mindfulness

# Ritiro Residenziale Intensivo di Mindfulness

**La Mindfulness  
e i cinque elementi**

**9-10-11 SETTEMBRE 2011  
CASTELFONDO - Trento**

**Conduuttori:  
Fabrizio Didonna e Renato Mazzonetto**



## Il ritiro di Mindfulness:

Il ritiro di consapevolezza (mindfulness) è un'esperienza particolarmente intensa e profonda che permette ai partecipanti, più di qualsiasi altro momento esperienziale o formativo, di comprendere il significato e la rilevanza su un piano personale della pratica di mindfulness (sviluppo delle proprie risorse, miglioramento del nostro modo di relazionarci a noi stessi e agli altri, integrazione tra corpo e mente, gestione delle emozioni). I partecipanti infatti apprenderanno, in uno spazio e un tempo adatti, un modo per dirigere l'attenzione verso sé stessi, abbandonare la "modalità del fare", per coltivare pienamente quella dell'"essere" e diventare osservatori consapevoli della propria esperienza interna. Tutti gli esercizi, praticati individualmente, ma spesso condivisi in gruppo, le letture e i preziosi momenti di silenzio aiutano i partecipanti a rendersi consapevoli del proprio modo particolare di relazionarsi con gli stati interni (emozioni, pensieri, sensazioni) e con gli stimoli esterni e di trovare nuove vie per rapportarsi in modo più adattivo e salutare con sé stessi e gli altri. Attraverso la pratica intensiva dell'attenzione consapevole, dell'ascolto non giudicante, della compassione e dell'equanimità i partecipanti che svolgono una professione clinica comprenderanno anche come introdurre queste componenti all'interno della relazione terapeutica con i pazienti potenziandola e migliorandola sensibilmente.

La parte esperienziale include la pratica di meditazioni di *mindfulness*, *yoga*, *mindful stretching* e importanti periodi di silenzio.

Nel presente ritiro sarà data particolare attenzione alla relazione tra la pratica di mindfulness e i cinque elementi (acqua, aria, terra, fuoco e spazio), permettendo anche grazie al rapporto diretto e incontaminato con gli elementi naturali offerti dall'ambiente del ritiro, un contatto esperienziale profondo e consapevole con tali elementi. A tal fine è anche previsto, compatibilmente con le condizioni atmosferiche, un'escursione in alta quota compresa nella quota d'iscrizione.

Ai partecipanti viene consigliato di indossare indumenti comodi e di portarsi gli asciugamani che non sono inclusi nei servizi offerti dal centro.

## A chi è rivolto il ritiro:

Il ritiro è rivolto in particolare a tutti coloro che hanno già una conoscenza minima o esperienza di meditazione e che desiderano approfondire o mantenere la pratica.

È utile anche per professionisti della salute che desiderano comprendere meglio, prima di tutto su sé stessi, quali possono essere gli effetti della pratica meditativa nel coltivare il benessere dell'individuo e nel gestire in modi efficaci la sofferenza psicologica o fisica.

Il ritiro non è indicato per persone che si trovano attualmente in trattamento psichiatrico per gravi problematiche psicologiche. In tali casi è necessario prendere contatto con il conduttore per valutare l'idoneità al ritiro (info@istitutomindfulness.com).

## Programma:

È prevista l'accoglienza all'Ostello di Castelfondo e la sistemazione nelle camere dalle ore 11.00 alle 13.00 di venerdì 9 settembre. L'inizio delle attività è programmato alle ore 14.00 di venerdì dopo il pranzo. Il ritiro si concluderà la domenica 11 settembre alle ore 13.00, fermo restando la possibilità di pranzare in struttura prima della partenza.

Durante il ritiro sono previste sessioni di gruppo mattutine, pomeridiane e serali.

Vi sarà inoltre la possibilità di concordare delle sessioni individuali.

È prevista una sessione meditativa in un sito di alta montagna con il supporto del Servizio Forestale locale e con i trasferimenti in bus navetta offerti dall'ostello.

Il programma dettagliato con gli orari e i contenuti verrà inviato agli iscritti alcune settimane prima del ritiro.

## L'Ostello "Madonna della neve" di Castelfondo:

L'Ostello "Madonna della Neve" è situato in un piccolo paese dell'Alta Val di Non, a 56 km dalla città di Trento.

È un ostello piuttosto grande, immerso nella natura e nelle vicinanze di vari percorsi per il trekking. È un luogo tranquillo in cui si può dimorare lontano dal rumore e dal caos della città. Dalle finestre si possono ammirare le cime e la vallata.

Ha la caratteristica di un ostello per la gioventù e le famiglie.

L'edificio è suddiviso in due aree principali: l'ostello e il garni.

L'ostello ha camere e camerate, tutte dotate di bagni privati.

Annesso alla struttura c'è un ampio parcheggio gratuito e un campo di calcio. C'è inoltre un grande auditorium e la possibilità di accesso internet wi-fi. Si fa presente che la struttura fornisce le lenzuola, sono tuttavia esclusi gli asciugamani e gli oggetti da bagno.

Ostello delle Famiglie "Madonna della Neve"

Località Sentieri, 12, 38020 Castelfondo TN, Italia

Tel.: 366.4903372 - 0463889311

Email: castelfondo@gayaproyect.org



## Come arrivare all'Ostello Castelfondo:

**In auto:** uscire al casello autostradale di Trento nord e seguire le indicazioni per la Ss. 43 della Val di Non; attraversare i paesi di Lavis, Mezzolombardo, Ton; seguire le indicazioni per Andalo - Cles - Fondo; dopo Ton, proseguire per Taio, Sanzeno, Romallo, Cloz, Brez e infine risalire verso il paese di Castelfondo.

**In treno:** è possibile giungere fino alla stazione di Cles, da cui proseguire con bus di linea fino a Castelfondo; eventualmente chiedere indicazioni all'ostello per un servizio privato di trasporto da Cles a Castelfondo.

## Conduttori del ritiro:

**Fabrizio Didonna** è Psicologo e Psicoterapeuta ed è Presidente e Membro Fondatore dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND).

Pratica e insegna meditazione da diversi anni, campo nel quale si è perfezionato anche con studi approfonditi all'estero, e ha contribuito allo sviluppo della Mindfulness Therapy, l'utilizzo della meditazione vipassana nella terapia dei problemi medici e psicologici.

Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi in Italia e all'estero ed è autore di diverse pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro "*Capire e superare il trauma*" (Ed. Erickson) ed è Editor e Autore del libro "*Clinical Handbook of Mindfulness*" (Springer, New York), il primo manuale sulle applicazioni cliniche delle prospettive basate sulla mindfulness.

È coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI) dove conduce da diversi anni Gruppi di meditazione di Mindfulness con pazienti affetti da varie problematiche psicologiche. È Direttore Scientifico del Master in Mindfulness-Based Therapy con sede a Vicenza. Tiene inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione, training e ritiri di meditazione di Mindfulness e di MBCT in diversi paesi del mondo.

**Renato Mazzonetto** è laureato in Filosofia all'Università di Padova e rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling,

il primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente.

Dopo aver completato due lunghi periodi di ritiro in Scozia, per un totale di sette anni, è stato riconosciuto insegnante di Meditazione, Filosofia e Rilascamento Creativo.

Da allora ha tenuto corsi e conferenze in Belgio, Germania, Inghilterra, Italia, Scozia, Sud Africa e Zimbabwe.

È il presidente dell'Associazione umanitaria ROKPA Italia onlus. Collabora con IS.I.MIND, l'Istituto Italiano per la Mindfulness, con il quale ha completato il Master in "Mindfulness-Based Therapy", conseguendo il diploma di Istruttore di Mindfulness.

Collabora con varie case editrici per pubblicazioni sulla Meditazione, la Mindfulness e la Filosofia Buddhista.

Organizza corsi e conferenze in collaborazione con la Società Teosofica Italiana sin dagli anni '80.