



seminari di Mindfulness per albergatori e spa manager

“Star bene con se stessi per trasmetterlo agli altri”
con Renato Mazzonetto



Villa Foscari Rossi
Stra (VE)

18>19>20 novembre 2011

BENÉ
sentieri di benessere

www.sentieridibenessere.it

seminari di Mindfulness per albergatori e spa manager

“Star bene con se stessi per trasmetterlo agli altri”

Nei luoghi di erogazione del benessere, titolari di wellness hotel e spa manager, a volte, mostrano un profondo deficit formativo; spesso non riescono a trasmettere un senso di ospitalità profonda nei confronti dell'ospite perché loro stessi non si preoccupano di stare bene, lasciandosi sopraffare dalle problematiche lavorative correnti, attuando un tecnicismo freddo e standardizzato nelle relazioni.

I seminari “Star bene con se stessi per trasmetterlo agli altri”, tenuti da Renato Mazzonetto, insegnano attraverso semplici tecniche di Mindfulness come rasserenare la propria vita privata e professionale e come migliorare l'atteggiamento di accoglienza nei confronti del cliente.

I corsi sono rivolti ad albergatori e spa manager, ma anche a tutti coloro che vogliono ottenere una serena consapevolezza delle proprie emozioni.

**BENé sentieri di benessere | Villa Foscari Rossi
via Doge Pisani, 1/2 - 30039 Stra (VE)**

18>19>20 novembre 2011 www.sentieridibenessere.it

IMPARARE A RILASSARSI

venerdì 18 novembre, ore 15.30-18.30

sabato 19 novembre, ore 10.00-13.00

domenica 20 novembre, ore 10.00-13.00

L'obiettivo è quello di fornire ai partecipanti strumenti semplici, pratici ed efficaci da utilizzare direttamente nella vita quotidiana e professionale.

Si tratta di pratiche provenienti dalla tradizione indotibetana, in grado di interrompere i processi psicosomatici dello stress e di sviluppare le qualità positive necessarie per STARE BENE!

RITROVARE EQUILIBRIO E CENTRATURA

sabato 19 novembre, ore 15.00-18.00

domenica 20 novembre, ore 15.00-18.00

Attraverso l'apprendimento di tecniche corporee, respiratorie e di rilassamento è possibile raggiungere una condizione di Equilibrio e di Centratura.

Imparare ad essere consapevoli di ciò che accade mentre sta accadendo favorisce lo sviluppo dell'Attenzione e di tutte le qualità positive della mente.

Con una mente calma e stabile ogni azione fluisce spontaneamente senza inutili sprechi di energia e con maggiori possibilità di successo!



È possibile frequentare uno solo dei due seminari, anche se è consigliato frequentarli entrambi, essendo il primo la base del secondo.

INFO ISCRIZIONI: Tel. (+39) 0444.230119

info@sentieridibenessere.it

www.sentieridibenessere.it

Renato Mazzonetto: (+39) 339.1219728

Che cos'è la Mindfulness

Secondo la definizione corrente data in ambito scientifico, il termine “Mindfulness” si riferisce a tecniche per lo sviluppo dell'attenzione consapevole e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta.

Si tratta dunque di coltivare la capacità di accogliere i propri stati mentali per quelli che sono, senza rimanere affascinati da ciò che è attraente e senza rifiutare ciò che è sgradevole. Tale atteggiamento di accettazione radicale è essenziale per superare le trappole tessute dalle costruzioni mentali. La mente, infatti, nel tentativo di rifiutare ciò che è sgradevole finisce per farci rimanere intrappolati nella sofferenza.

Questo concetto è alla base degli interventi psicoterapeutici basati sulla Mindfulness.

La Mindfulness viene coltivata grazie a dei veri e propri esercizi di meditazione. Molti studi dimostrano che la pratica costante di tali esercizi ha profondi effetti benefici sulla salute fisica e mentale.



Renato Mazzonetto

Istruttore di Mindfulness svolge attività di formazione rivolte alla riduzione dello stress per manager d'azienda.

Laureato in Filosofia all'Università di Padova, è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, il primo centro di Buddhismo 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 Buddhista e Stress Reduction. 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 I.SI.MIND, con il quale ha completato il Master in Mindfulness-Based Therapy, conseguendo il diploma di Istruttore di Mindfulness.

Collabora con la Società Teosofica Italiana e con varie case editrici per pubblicazioni su Meditazione, Mindfulness e Filosofia Buddhista.