

## RITIRO ESPERENZIALE

### MINDFULNESS AND COMPASSION

Il ritiro è uno **spazio prezioso per entrare in contatto con noi stessi**, grazie a momenti di pratica, silenzio e condivisione.

Le pratiche insegnate e guidate saranno quelle di Mindfulness, preziose per entrare in contatto consapevolmente con sensazioni fisiche, pensieri, stati d'animo, emozioni.

Una volta sviluppata presenza e consapevolezza, l'attenzione verrà portata sull'atteggiamento con il quale attraversare le esperienze in noi e intorno a noi: accettazione, apertura e gentilezza amorevole verso noi stessi e ciò che ci circonda, e gli ostacoli che impediscono a questo stato naturale della mente di realizzarsi.

#### Obiettivo

Apprendere le tecniche della Mindfulness ed avvicinarsi alla pratica della meditazione.

#### A chi è rivolto

Psicologi, medici, educatori, insegnanti, infermieri, neo-laureati e studenti specializzandi nell'ambito della medicina e della psicologia e tutte le figure impegnate nell'ambito del sociale.

### PROGRAMMA

#### 27 Aprile

10.30 Accoglienza partecipanti e prime informazioni

13.00-15.00 Pranzo e riposo

15.00-19.00 Sessioni di insegnamento e pratiche con intervallo

20.00 Cena

#### 28-29 Aprile

7.15-8.00 Pratica seduta e in movimento

8.00-9.30 Colazione

9.30-13.00 Insegnamenti, pratica seduta e in movimento, condivisione

13.00-15.00 Pranzo e riposo

15.00-19.00 Insegnamenti, pratica seduta e in movimento, condivisione

20.00 Cena

---

Domenica 29 il ritiro si conclude alle ore 17.00, dopo la condivisione finale.

Decideremo insieme i momenti di silenzio, gli spazi per gli incontri individuali e se fare pratica e/o condivisione dopo cena.

### RELATORI

#### Trainer

*Dott. Renato Mazzonetto*, rappresentante ufficiale per l'Italia del *Kagyü Samye Ling*, primo centro di Buddismo Tibetano in occidente, è insegnante di Meditazione, *Mindfulness*, Filosofia e Rilassamento Creativo; tiene corsi e conferenze in Belgio, Germania, Inghilterra, Italia, Scozia, Sudafrica e Zimbabwe. È presidente dell'Associazione umanitaria ROKPA Italia onlus. Collabora con I.SI.MIND di Vicenza, conduce *stages* di *Mindfulness* presso le aziende e tiene sessioni di *coaching* individuale. È collaboratore esterno del *Centro Extreme* della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.

#### Co-Trainer

*Dr.ssa Anna Gallo* ha ricevuto insegnamenti dai più importanti Maestri della Scuola Karma Kagyü del Buddismo tibetano e fatto numerosi ritiri al *Kagyü Samye Ling* in Scozia. Qui ha conseguito il diploma di *Mindfulness Trainer* con Rob Nairn, con il quale ha completato anche il *Training in Compassion e Insight and Wisdom Training*. Collabora con I.SI.MIND di Vicenza ed è istruttrice di *Mindfulness*, in sessioni di gruppo e individuali. Ha partecipato al progetto per la traduzione italiana del *Clinical Handbook of Mindfulness*. È vicepresidente dell'associazione umanitaria ROKPA Italia onlus.

## Durata

3 giorni di ritiro della durata di 10 ore diarie

## Formazione

I partecipanti avranno la possibilità di imparare l'utilizzo della Mindfulness Based Therapy nei setting individuali e di gruppo con l'obiettivo di apprendere nuove abilità cliniche ed esplorare i modi attraverso cui la pratica Mindfulness potenzia la relazione terapeutica e allo stesso tempo migliora la sfera professionale e quella personale.

### Training sulla Mindfulness Based Therapy

Il Ritiro si inserisce all'interno del *Training sulla Mindfulness Based Therapy* (Marzo-Novembre) composto da 7 weekend seminari, 2 ritiri intensivi, supervisioni di gruppo.

## Sede

Hotel Santa Lucia Capoterra  
Località Residenza del Sole  
Via Ustica 13  
Capoterra (Cagliari)

## Responsabile Scientifico

Dr. Alessandro Carmelita

## Iscrizione

Quota di iscrizione Ritiro  
250,00 € (IVA inclusa)

Vitto e alloggio  
150,00 €

### Quota di Iscrizione Speciale

Workshop prof. Nairn + Ritiro

350,00 (IVA inclusa) + 150,00

## Per iscriversi

Richiedere il modulo di iscrizione a:  
[isc@istitutodiscienzecognitive.it](mailto:isc@istitutodiscienzecognitive.it)

Gli interessati dovranno inviare il modulo di iscrizione e copia del bonifico a [isc@istitutodiscienzecognitive.it](mailto:isc@istitutodiscienzecognitive.it) o al fax 079/9578217

Bonifico Bancario intestato a:  
Banca Nazionale del Lavoro – Grosseto  
Beneficiario Istituto di Scienze Cognitive srl  
IBAN IT 90 L 01005 14300 000 000 000 584

## Per informazioni

Istituto di Scienze Cognitive  
Piazzale Segni 1 – 07100 - Sassari  
[www.istitutodiscienzecognitive.com](http://www.istitutodiscienzecognitive.com)  
[isc@istitutodiscienzecognitive.it](mailto:isc@istitutodiscienzecognitive.it)

tel. 079/230449 - cell. 3925294249  
fax. 079/9578217

orario segreteria: Lunedì-Venerdì 9.00-13.00



Per il progresso nella pratica  
e nella ricerca in psicoterapia

# RITIRO ESPERENZIALE

— MINDFULNESS AND COMPASSION —

Dr. Renato Mazzonetto e Dr.ssa Anna Gallo



27 - 28 - 29 Aprile

Cagliari

Con il patrocinio di

