

RITIRO ESPERIENZIALE

27-28-29 Aprile 2012

conduce dott. **Renato Mazzonetto**

dott.ssa **Anna Gallo**, co-trainer

Il ritiro è uno **spazio prezioso per entrare in contatto con noi stessi**, grazie a momenti di pratica, silenzio e condivisione. Creare uno spazio 'altro' ci permette di assaporare fino in fondo la modalità dell'*essere*: **essere consapevoli di ciò che viviamo nel corpo, nelle emozioni e nei pensieri**. Sperimentaremo tutto questo attraverso pratiche di consapevolezza, movimento e camminata consapevole, e momenti di silenzio.

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.

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 vice-presidente dell'associazione umanitaria ROKPA Italia onlus.

Sede: Hotel Santa Lucia Capoterra
Località Residenza del Sole, Capoterra (CA)

ISCRIZIONE

- ▶ Workshop con il prof. Nairn
200 € (IVA inclusa)
- ▶ Ritiro Esperienziale
250,00 € (IVA inclusa)
+ 150,00 € per vitto e alloggio

Quota di iscrizione Workshop + Ritiro

350,00 (IVA inclusa) + 150,00

Per iscriversi:

Richiedere il modulo di iscrizione a:
isc@istitutodiscienze cognitive.it

Gli interessati dovranno inviare il modulo di iscrizione e copia del bonifico a isc@istitutodiscienze cognitive.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.istitutodiscienze cognitive.com
isc@istitutodiscienze cognitive.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

MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Mindfulness, Compassione e Insight

ROB NAIRN

con Renato Mazzonetto e Anna Gallo, co-trainer



Cagliari

22-23 Settembre 2012

Per la prima volta in Sardegna,
gli insegnamenti di ROB NAIRN,
Maestro di Buddismo tibetano
e di Mindfulness.

MINDFULNESS, COMPASSIONE E INSIGHT

Il Workshop offre insegnamenti e pratiche guidate per **lavorare con la mente per una comprensione più profonda della nostra essenza e delle nostre potenzialità.**

Il training in Mindfulness può rivelare tendenze e abitudini di fondo, che non accettiamo perché non ci piacciono o perché non rispondono a un'immagine 'idealizzata' di noi stessi.

Si tratta quindi di tendenze e abitudini che tendiamo a ignorare o reprimere.

La rimozione genera problematiche quali ansietà, insicurezza, depressione, che impediscono all'*insight* di accadere.

La Mindfulness è la base che ci permette di allenare la mente a essere aperta e presente, e di sviluppare *insight*; coltivando stabilità e qualità positive, possiamo comprendere e sviluppare gentilezza amorevole e compassione.

Il modo in cui ci relazioniamo con il mondo esterno riflette lo stato della nostra realtà interiore, nella quale **accettazione, gentilezza e compassione sono le forze di trasformazione più importanti.**

Per questo, diventa fondamentale il training per accettare noi stessi, così come siamo, oltre il giudizio e le aspettative irrealistiche.

Inoltre, diventiamo più presenti e aperti anche nel rapporto con le altre persone e possiamo vederle così come sono, piuttosto che attraverso i filtri dei pregiudizi e delle nostre proiezioni.

Durante il weekend impariamo a sviluppare le qualità di attenzione, gentilezza, apertura e curiosità.

Creiamo così le condizioni per il rivelarsi dell'*insight*, che svela chi siamo davvero, con le nostre ferite e insicurezze, ma anche con le nostre qualità positive di compassione, saggezza e capacità di aiutare gli altri.

Il prof. **Rob Nairn** sarà affiancato dalla **dott.ssa Anna Gallo** e dal **dott. Renato Mazzonetto**, che tradurrà gli insegnamenti.

Formazione

Il Workshop sarà esperienziale, con insegnamenti, pratiche guidate, momenti di silenzio e momenti di condivisione.

Durante gli insegnamenti ci sarà spazio per le domande e sarà stimolato il metodo dell'*enquiry*.

A chi è rivolto

Il Workshop è aperto sia chi vuole avvicinarsi alle pratiche di meditazione sia a chi ha già esperienza.

E' particolarmente indicato per Psicologi, Medici, Educatori, Insegnanti e Infermieri, grazie all'efficacia clinica della meditazione e delle prospettive basate sulla Mindfulness, come molte ricerche scientifiche hanno dimostrato.

La frequentazione è consigliata anche a neo-laureati e studenti specializzandi nell'ambito della medicina e della psicologia, nonché a tutte le figure impegnate nell'ambito del sociale.

PROGRAMMA

Orari:

Sabato 22 settembre
ore 10.00-19 (con intervallo pranzo)

Domenica 23 settembre
ore 9.00-18 (con intervallo pranzo)



Rob Nairn è il rappresentante in Africa di Akong Tulku Rinpoche, Maestro del Buddhismo tibetano e fondatore del *Kagyü Samye Ling* in Scozia, il primo centro di Buddhismo tibetano, fondato in Occidente nel 1967.

Rob Nairn è stato un pioniere nel presentare la filosofia e la pratica del Buddhismo in un modo accessibile per le menti occidentali.

Nel 1980 ha lasciato la cattedra di criminologia all'Università di Cape Town per dedicarsi alla pratica e all'insegnamento. Ha ricevuto insegnamenti da diversi Maestri (tra i quali S.S. il Dalai Lama, S.S. XVI Gyalwa Karmapa, Tai Situpa, Thrangu Rinpoche, Akong Tulku Rinpoche e Lama Yeshe Losal Rinpoche) e ha completato il tradizionale ritiro di quattro anni, secondo la tradizione Karma Kagyu.

Il suo training in Psicologia e Buddhismo gli permette di trasmettere i principi tradizionali del Buddhismo attraverso la prospettiva della psicologia occidentale e di tradurre in termini occidentali non solo la tecnica, ma anche lo spirito profondo delle pratiche meditative orientali, e Buddhiste in particolare.

Negli ultimi anni è stato l'ispiratore e il promotore della *Mindfulness Association*, con sede nel Regno Unito.

Ha pubblicato libri di successo, tradotti in otto lingue. In italiano, vi consigliamo: "Che cos'è la meditazione" ed. TEA, "La Mente Adamantina" e "Vivere, sognare e morire", ed. Ubaldini.