



Il ritiro è a numero chiuso ed è richiesta l'iscrizione.

## Costo:

Il costo complessivo del ritiro per i non soci è di € 180+IVA 21%

Per i soci ISIMIND il costo complessivo del ritiro è di € 150+IVA 21%

(Esclusi vitto e alloggio: 45 euro al giorno in pensione completa da pagare in loco)

Per iscriversi è necessario compilare ed inviare il modulo di iscrizione scaricabile dal sito:

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

## Orari:

13 settembre: 16.00 Arrivo

16 settembre: 14.00 Partenza (dopo il pranzo)

## Luogo:

Villa San Carlo:

Via San Carlo 1

36030 COSTABISSARA (Vicenza)

Tel: +39 0444 971031

[www.villasancarlo.org](http://www.villasancarlo.org)

## Come arrivare:

Uscita "Vicenza Ovest" autostrada A4 Milano Venezia (15minuti) verso Costabissara

In treno: dalla stazione ferroviaria di Vicenza si può prendere l'autobus n° 6. Ferma a Costabissara.

## Insight, Compassione e Accettazione

### Mind Training per una vita felice

Villa San Carlo - Costabissara (Vicenza)

13-16 Settembre 2012

Docente: **Prof. Rob Nairn**  
(Cape Town, South Africa, Scotland, UK)

### Co-trainers: Renato Mazzonetto e Anna Gallo

Nel corso di questo ritiro esploreremo pratiche preziose per sviluppare tranquillità, insight, gentilezza amorevole e compassione. Queste qualità ci permettono di vivere in modo equilibrato e creativo, alleggerendo così le tensioni e i disagi del nostro vivere quotidiano. I partecipanti avranno la possibilità di sperimentare un percorso graduale di pratiche adatto sia a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione sia a praticanti più esperti.



Rob Nairn è nato in Zimbabwe ed 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. È un pioniere nel presentare la filosofia e la pratica del Buddhismo in un modo accessibile per le menti occidentali. 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 più avanzata e di tradurre in termini occidentali non solo le tecniche, 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: "Che cos'è la meditazione" ed. TEA, "La Mente Adamantina" e "Vivere, sognare e morire", ed. Ubaldini.

**Renato Mazzonetto**, rappresentante ufficiale per l'Italia del *Kagyü Samye Ling*, primo centro di Buddhismo 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. Collabora con I.SI.MIND di Vicenza, conduce *stages di Mindfulness* presso le aziende e tiene sessioni di *coaching* individuale. È tra i docenti del Training in *Mindfulness-Based Therapy*, organizzato dall'Istituto di Scienze Cognitive di Sassari. È collaboratore esterno del Centro Extreme della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. È presidente dell'Associazione umanitaria ROKPA Italia onlus.

**Anna Gallo** ha ricevuto insegnamenti dai più importanti Maestri della Scuola Karma Kagyü del Buddhismo 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*. È istruttrice di *Mindfulness*, in sessioni di gruppo e individuali, ed è tra i docenti del Training in *Mindfulness-Based Therapy*, organizzato dall'Istituto di Scienze Cognitive di Sassari. Ha partecipato al progetto per la traduzione italiana del *Clinical Handbook of Mindfulness*. È vice-presidente dell'associazione umanitaria ROKPA Italia onlus