



# YOGA E MINDFULNESS

**Una completa combinazione di pratiche  
per la riduzione dello stress**

Sabato 2 e domenica 3 marzo 2013

Sabato dalle 15,00 alle 19,30

Domenica dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 14,00 alle 17,00

Con GUALTIERO VANNUCCI, RENATO MAZZONETTO, ALBERTO CHIESA

**ANAHATA KIME'**

V.le Vespucci 31 – Mestre

[www.yogamestre.it](http://www.yogamestre.it)

Tel. 041/5351309

Cell. 3386823035 – 3472441471

Il programma per la **riduzione dello stress** attraverso la **mindfulness** (MBSR) creato dal **Dott. Kabath Zinn** prevede nel suo programma la pratica dello yoga per lo sviluppo della consapevolezza del corpo. Ma lo yoga è sicuramente molto di più della pratica delle posizioni (asana) e numerose sono le tecniche di respirazione e di attenzione che possono aiutare a ricreare una condizione di centratura e non dispersione.

Questo seminario che vi presentiamo nasce dall'incontro di tre insegnanti di grandissimo spessore ( **Gualtiero Vannucci, Renato Mazzonetto e Alberto Chiesa** ) che hanno lavorato insieme portando ognuno i suoi talenti e creando una proposta unica nel suo genere.

Il seminario sarà essenzialmente pratico, al fine di dare ai partecipanti la possibilità di apprendere e poi utilizzare nella loro vita quotidiana le tecniche che verranno presentate.

**GUALTIERO VANNUCCI:** ha oltre 40 anni di pratica e insegnamento dello yoga ed è formatore insegnanti da trenta. Da sempre ha studiato e praticato la meditazione di consapevolezza accompagnato da maestri illustri come Vimala Thakar e Tich Nath Han.

**RENATO MAZZONETTO:** laureato in Filosofia è oggi il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyu Samye Ling, primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente, dove ha ottenuto il riconoscimento di insegnante di meditazione, filosofia e rilassamento creativo.

**ALBERTO CHIESA:** medico, psichiatra, istruttore di interventi basati sulla mindfulness, docente presso la scuola di psicoterapia APC-SPC, autore di oltre 50 pubblicazioni scientifiche, conduce gruppi di mindfulness per pazienti affetti da disturbi d'ansia e dell'umore.

**ANAHATA KIME'**

V.le Vespucci 31 – Mestre

[www.yogamestre.it](http://www.yogamestre.it)

Tel. 041/5351309

Cell. 3386823035 – 3472441471