

La Casa Opera Nascimbeni è situata in una splendida posizione fronte mare, circondata da un verde parco ombroso.

#### *In auto*

Autostrada A4 uscire a Venezia – ultima uscita.

Seguire tangenziale per UDINE-TREVISO-JESOLO. Seguire per Aeroporto, poi per JESOLO LIDO. Seguire la strada "Jesolana" dove ci sono indicazioni per CAVALLINO – PUNTA SABBIONI.

#### *In treno*

Destinazione treno VENEZIA-MESTRE per raggiungere il litorale prendere il pullman destinazione Jesolo lido. La stazione dei pullman è sita a 100 m dalla stazione dei treni.

#### *In pullman*

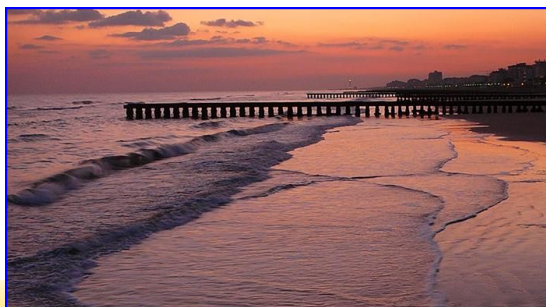
Destinazione Jesolo Lido e coincidenza con autobus destinazione Punta Sabbioni che passi per Via F. Baracca.

#### *VITTO E ALLOGGIO*

Il costo del trattamento in pensione completa in camera doppia o tripla con bagno dedicato è di € 44,00.

Per chi non alloggia presso la Casa: pranzo o cena € 12,00; colazione € 4,00.

Per prenotazioni rivolgersi all'Associazione.



#### *QUANDO*

Dal 1 maggio al 4 maggio 2014

#### *DOVE*

Casa per Ferie Opera Nascimbeni  
Via F. Baracca 51 Cavallino Treporti (Ve)  
[www.operanascimbeni.it](http://www.operanascimbeni.it)

#### *COSTI*

Il costo di partecipazione al ritiro è di  
183 € vitto e alloggio esclusi.

#### *ISCRIZIONI*

Per iscrizioni rivolgersi alla segreteria Freia  
Lunedì, martedì, venerdì dalle 10.00 alle 13.00,  
giovedì dalle 15.00 alle 18.00  
Tel 3333896189  
[info@associazionefreia.it](mailto:info@associazionefreia.it)  
[www.associazionefreia.com](http://www.associazionefreia.com)

#### *INFO*

Il maestro Rob Nairn verrà tradotto e affiancato da Renato Mazzonetto e assistito dai suoi collaboratori.

Per un maggiore comfort si consiglia un abbigliamento comodo, un cuscino, un materassino per la pratica e una coperta.

## *MINDFULNESS COMPASSION & INSIGHT*

*Ritiro esperienziale  
con Rob Nairn*

*Cavallino Treporti (Ve)  
1 - 4 maggio 2014*



OPERA NASCIMBENI

## MINDFULNESS COMPASSION & INSIGHT

È in Italia il maestro di meditazione Rob Nairn, autore dei libri "Che cos'è la meditazione", "La Mente Adamantina" e "Vivere, sognare e morire".

Rob Nairn ha sviluppato un training in mindfulness che ci conduce passo dopo passo nel viaggio della profonda esperienza dell'essere presenti e dell'accettazione. Gli insegnamenti di Rob Nairn ci aiutano a capire cosa succede nella mente quando pratichiamo e a lavorare con gli ostacoli.

La sua straordinaria esperienza nell'ambito della *Mindfulness, Compassion e Insight* unita alle sue doti comunicative ci permetteranno di esplorare le pratiche della consapevolezza per entrare in contatto con le sensazioni e le emozioni e approfondire la conoscenza della mente. *Ci verranno insegnati gli elementi di base per integrare la Compassione, la Saggezza e l'Insight all'interno della pratica quotidiana.*

Durante il ritiro ci saranno alcuni momenti dedicati al silenzio.

Il ritiro si svolgerà vicino al mare sulla Costa Adriatica in un ambiente di naturale bellezza.

## ROB NAIRN

Rob Nairn è maestro di meditazione. Ha pubblicato tre libri di successo che sono stati tradotti in otto lingue: "Che cos'è la meditazione" ed. TEA, "La Mente Adamantina" ed. Ubaldini, "Vivere, sognare e morire" ed. Ubaldini. E' ideatore del percorso formativo e leader della Mindfulness Association e del Master Universitario Triennale in Mindfulness all'Università di Aberdeen, di cui è uno dei docenti. Ha ricevuto insegnamenti da S.S. il Dalai Lama, S.S. XVI Gyalwa Karmapa, da Khen-tin Tai Situpa, Thrangu Rinpoche, Akong Tulku Rinpoche e Lama Yeshe Losal Rinpoche.

Rob Nairn riesce a spiegare i concetti tradizionali della saggezza orientale integrandoli con la prospettiva della psicologia occidentale che ha scientificamente dimostrato l'efficacia dei training di Mindfulness.



Renato Mazzonetto con il maestro Rob Nairn

## FREIA

L'Associazione FREIA opera da sedici anni nella diffusione delle conoscenze in psicologia gerontologica attraverso attività di studio, ricerca, divulgazione, formazione e consulenza, con particolare attenzione agli aspetti applicativi in ambito sanitario e socio-assistenziale. La nostra missione è accrescere e diffondere le conoscenze in questo settore attraverso lo sviluppo in campo scientifico, culturale e sociale.

## RENATO MAZZONETTO

Renato Mazzonetto è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, il primo centro di Buddhismo Tibetano in Occidente. È insegnante di Meditazione, Mindfulness, Filosofia e Rilassamento Creativo. Collabora con Is.I.Mind Istituto Italiano per la Mindfulness, con il Centro di Psicologia Clinica di Pescara, con il Centro Extreme della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa e con ricercatori del CNR e dell'Università di Pisa per ricerche sulla Mindfulness e i suoi effetti sulla riduzione dello Stress in Ambito Lavorativo.