

L'esperienza viva del “qui e ora”

ritiro con Diana Petech

**Oasi di Santa Maria degli Angeli,
Erba, 25-26 marzo 2017**

La pratica della presenza mentale è un potente strumento di centratura e di evoluzione personale, sempre più diffuso anche in ambiente medico con il nome di *mindfulness*. Ne può trarre grande beneficio in particolare chi opera nel campo delle professioni d'aiuto, sia per il proprio equilibrio e benessere, sia perché solo con una solida esperienza personale è in grado poi trasmetterla efficacemente.

COSA OFFRE IL RITIRO

Il ritiro intende offrire un luogo, un tempo e una guida per coltivare e approfondire l'esperienza viva della presenza mentale in ogni attimo e in ogni azione del quotidiano, per coglierne i frutti personali in termini di contatto, centratura e serenità e acquisire metodi e strumenti per trasmettere quell'esperienza ad altri anche a livello non verbale.

Tramite *meditazioni guidate e altre pratiche di consapevolezza*, promuove lo sviluppo della capacità di contatto con "ciò che è", compresi gli stati del proprio corpo e della propria mente, terreno di base di ogni possibile pratica di maturazione e di guarigione.

In alcune parti del ritiro, la pratica del *nobile silenzio* agevolerà l'ascolto interiore.

Appositi momenti saranno dedicati alla *condivisione* fra i partecipanti e alle *domande-risposte* con l'insegnante.

DESTINATARI

Il ritiro è rivolto in particolare a psicologi, psicoterapeuti, medici, operatori sociali, insegnanti, educatori, ai professionisti della cura in genere, ma è aperto anche a chiunque abbia già esperienza pratica di mindfulness o meditazione di consapevolezza.

INSEGNANTE

Il ritiro è condotto da *Diana Petech*, dal 1994 praticante nella tradizione zen, Scuola di Thich Nhat Hanh, e dal 2006 insegnante di Dharma nella stessa tradizione. Approfondisce l'applicazione degli insegnamenti nella realtà quotidiana nel mondo laico e in particolare nelle professioni di cura; ha offerto conferenze, seminari, giornate di consapevolezza e ritiri residenziali di più giorni destinati a psicologi e psicoterapeuti in contesti quali il Mindfulness Project, il Centro di Psicoterapia della Famiglia di Lecco, il Centro di Psicologia Clinica di Pescara, il Centro Avalokita.

Coordinano l'incontro *Maddalena Riva*, psicologa psicoterapeuta e *Claudia Telesca*, neuropsichiatra psicoterapeuta, che da anni hanno incluso nel loro lavoro clinico la mindfulness, trovando nelle pratiche di consapevolezza -coerentemente con la moderna psicoterapia e le neuroscienze- uno straordinario strumento di ascolto profondo e di cura.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di 235,00 Euro comprensiva di corso, vitto e alloggio.

All'atto dell'iscrizione si richiede un bonifico di 80 euro

da intestare a: Maddalena Riva,

IBAN: IT 90 J 07601 109 0000 1013065683

CAUSALE: acconto ritiro marzo 2017

Il saldo di € 155,00 sarà pagato in loco il giorno di arrivo e si ritireranno le relative fatture.

ISCRIZIONI

Per iscriversi inviare mail a maddalena.riva@yahoo.it entro il 5 marzo specificando:

OGGETTO: iscrizione ritiro marzo 2017

CONTENUTO: nome, cognome, numero di telefono, dati per la fatturazione (intestazione, indirizzo completo, codice fiscale)

COPIA DEL BONIFICO

È necessario rispettare nel dettaglio la procedura di iscrizione.

DOVE E QUANDO

Il ritiro inizia sabato 25 marzo alle ore 10.00 e termina domenica 26 marzo alle ore 16.00

Si svolge presso [l'Oasi di Santa Maria degli Angeli](#) di Erba, in via Luigi Clerici 7.

La struttura è adatta a ritiri di riflessione, studio, meditazione, dotata di ambienti confortevoli interni e di un ampio parco.

Sono disponibili per lo più camere singole con bagno privato ed alcune camere con bagno in condivisione.

I pasti verranno serviti con cucina vegetariana.

Il parcheggio è interno alla struttura.

INDICAZIONI

Per la pratica è consigliato portare il proprio cuscino o panchetto da meditazione (per chi non li usa la struttura dispone di sedie), una coperta, un tappetino da yoga, abbigliamento comodo, calze pesanti antiscivolo.

INFORMAZIONI

email: maddalena.riva@yahoo.it

Scrivere un messaggio al cell. 338/8593987 per essere richiamati.