STUDIO MAKE

LABORATORIO AVANZATO DI MINDFULNESS

MAKE MINDFULNESS

Un percorso per **entrare in contatto con noi** stessi, coltivando **consapevolezza**, **equilibrio e presenza**.

COS'È LA MINDFULNESS

La mindfulness è un approccio consapevole al vivere che invita a portare un'**attenzione curiosa** e non giudicante al **momento presente**, favorendo l'**equilibrio emotivo e psicologico**.

IL FOCUS DEL LABORATORIO

Durante il percorso approfondiremo la pratica delle **quattro virtù del cuore**, i **Brahma-vihāra**, noti anche come stati illimitati della mente:

- **Amorevole gentilezza**
- **Compassione**
- **Gioia**
- **Equanimità**

Queste qualità rappresentano risorse interiori fondamentali per una **relazione più autentica con se stessi** e con gli altri.

COSA SVILUPPEREMO

Le quattro virtù del cuore permettono di entrare in relazione con noi stessi e con gli altri attraverso:

- **Accoglienza e accettazione**
- **Presenza e cura**
- **Armonia e cooperazione**

STUDIO MAKE

A CHI SI RIVOLGE

Il laboratorio è rivolto a persone che hanno già una prima esperienza di mindfulness e desiderano dimorare e approfondire le qualità affettive e relazionali coltivate nella pratica.
Un percorso indicato per chi desidera:

- sviluppare accettazione
- lavorare sulla presenza
- coltivare cura e attenzione consapevole

COSA SPERIMENTEREMO

In uno spazio protetto e accogliente, gli incontri saranno occasione per condividere:

- Meditazioni di consapevolezza
- Pratiche di Kum Nye
- Momenti di confronto e riflessione guidata

Il percorso è strutturato per sostenere un'esperienza progressiva, incarnata e rispettosa dei tempi individuali.

LE INSEGNANTI

Dott.ssa Ciravegna Margherita
Psicoterapeuta, insegnante di mindfulness e programma MBSR (Brown University).
Insegnante di Kum Nye, master in Mindfulness clinica.

Dott.ssa Rinino Katiuscia
Psicoterapeuta, insegnante di mindfulness secondo le UK Guidelines for Mindfulness Teacher (IsiMind).
Insegnante di Kum Nye.

Dove
C.so Vittorio Emanuele II n. 94; interno cortile, scala B
Torino

Date
28 ottobre
11, 18, 25 novembre
2, 9 dicembre

Orario
19:00 - 21:00

Costo
250 €
(materiale audio e cartaceo incluso)

Contatti
Informazioni e iscrizioni:

info@studiomake.it
011 2648858