

Nutrire il corpo, ascoltare il cuore

Prendersi cura di sé con gentilezza



Ritiro di **Mindfulness** e **Mindful Eating** | **24-25-26** maggio 2019

Un incontro da dedicare interamente a noi stessi. Per incontrarsi e ritrovarsi. Per fermarci e riposare assieme nella presenza e nella connessione. Per gustare ogni momento. Per coltivare la gentilezza e la cura di sé. Per assaporare il silenzio e la quiete dentro e fuori di noi. Per imparare a nutrire il corpo con gioia. Per creare lo spazio dove ascoltare il Cuore. Per condividere esperienze, apertura, emozioni.

Due giorni dedicati alla pratica della consapevolezza, del cibo, di noi stessi, del nostro corpo, momento dopo momento.

IL RITIRO

Il weekend sarà strutturato come un ritiro ed alternerà momenti di pratica, esercizi guidati, meditazione, condivisioni, movimento consapevole e spazi di silenzio.

Il ritiro avrà inizio alle 18.00 di venerdì 24 maggio e terminerà col pranzo di domenica 26 maggio 2019.

A CHI SI RIVOLGE

Possono partecipare sia persone che hanno già esperienza di mindfulness o mindful eating, sia chi si avvicina per la prima volta a questa pratica.

Si richiede un colloquio propedeutico alla partecipazione al ritiro.

OSPITALITÀ

Il ritiro si svolgerà in un agriturismo in collina, immerso nel verde e nel silenzio: Teatro del Montevaso, Strada Provinciale del Montevaso, km 17.500, Chianni (PI)
www.montevaso.it

La sistemazione sarà in camere condivise a due/tre letti.

COSTI

Il costo del ritiro comprensivo di vitto e alloggio per due giorni è di € 200.

Il cibo è vegetariano, non è previsto il consumo di alcol: vi preghiamo di segnalare eventuali esigenze alimentari specifiche.

GUIDATI DA

Il ritiro sarà guidato da **Alessandra Pollina**, insegnante di Mindfulness e protocolli MBSR Mindfulness Based Stress Reduction di Jon-Kabat Zinn certificata dal CFM Center for Mindfulness USA. È stata la prima insegnante italiana di protocolli ME-CL Mindful Eating Conscious Living di Jan Chozen Bays e Char Wilkins, con le quali si è formata in Belgio.

*Quando stiamo
in silenzio
possiamo ascoltare
il cuore...
il cuore non parla
quando c'è
molto rumore.*

Jan Chozen Bays

Informazioni e adesioni

333.2963932 | alessandra@percorsidimindfulness.it

www.farepacecolcibo.it | www.facebook.com/MBSRPisaFirenze/