



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

INTERPERSONAL MINDFULNESS PROGRAM (IMP)

PROGRAMMA DI CONSAPEVOLEZZA
INTERPERSONALE



La mindfulness interpersonale consiste nel portare consapevolezza, saggezza e compassione nelle nostre relazioni con gli altri.

Attraverso la mindfulness interpersonale, impariamo a toccare il cuore l'uno dell'altro e a vedere reciprocamente in modo più profondo

La mindfulness interpersonale è una pratica d'amore.

Gregory Kramer



INTERPERSONAL MINDFULNESS PROGRAM (IMP) PROGRAMMA DI CONSAPEVOLEZZA INTERPERSONALE

Aristotele, nel IV secolo a.C. ha affermato che “l'uomo è un animale sociale”, sottolineando il nostro innato bisogno di connessione con gli altri. Le relazioni, infatti, non solo ci aiutano a sopravvivere ma definiscono chi siamo. Tuttavia, spesso i conflitti e le incomprensioni ci creano stress e sofferenza.

L'Interpersonal Mindfulness Program (IMP) è un percorso avanzato basato sulla mindfulness e quindi diretto a chi ha già esperienza di mindfulness. Combinando l'Insight Dialogue di Gregory Kramer e l'approccio strutturato di Jon Kabat-Zinn, l'IMP ci insegna a essere presenti e consapevoli durante le interazioni umane.

Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di 2,5 ore e una sessione intensiva di 7 ore, durante le quali apprenderemo nuove pratiche per migliorare le nostre relazioni e riconoscere le nostre reazioni automatiche.

Il percorso è pensato per offrire strumenti di consapevolezza e non per affrontare specifiche difficoltà di relazione. L'obiettivo è diventare consapevoli del modo in cui ci relazioniamo e uscire così dalla ripetizione di errori e modalità dolorose in cui spesso inconsapevolmente cadiamo.

Ti aspettiamo con gioia! Antonella Stella e Cristina Sabbion

L'IMP è un viaggio all'interno di noi stessi per costruire relazioni più serene e costruttive con gli altri.