



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFUL-COMPASSION

UN PERCORSO PER ALLENARE
LA MENTE COMPASSIONEVOL



Se vuoi che gli altri
siano felici,
pratica la compassione
Se vuoi essere felice tu,
pratica la compassione



Dalai Lama

MINDFUL-COMPASSION PER ALLENARE LA MENTE COMPASSIONEVOLE

È un percorso esperienziale in 8 incontri di 2.5 ore + ritiro intensivo di 4 ore, dedicato alla coltivazione della mente compassionevole.

Attraverso pratiche di mindfulness, esercizi guidati e momenti di condivisione, esploreremo in modo diretto le qualità della compassione proposte da Paul Gilbert: sensibilità, gentilezza, coraggio, stabilità interiore e senso di comune umanità.

Il percorso approfondirà inoltre i tre flussi della compassione descritti da Gilbert: la compassione **verso sé stessi**, la compassione **verso gli altri** e la capacità di **ricevere compassione dagli altri**.

È un invito e un allenamento a sviluppare una relazione più accogliente con sé stessi, gli altri e le difficoltà della vita, coltivando una presenza più consapevole, equilibrata e compassionevole nel quotidiano. Un cammino per allenare uno sguardo più comprensivo, gentile e umano verso noi stessi e il mondo.

Ti aspettiamo con gioia! *Antonella Stella e Cristina Sabbion*

“Non possiamo scegliere il cervello che abbiamo, ma possiamo scegliere di allenarlo alla compassione.” Paul Gilbert