

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS SELF-COMPASSION COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo

EDIZIONE APRILE-GIUGNO 2026

Si svolgerà il VENERDI' dalle 17.00 alle 19.30 nelle seguenti date:

Aprile: venerdì 17, venerdì 24, giovedì 30

Maggio: venerdì 8, venerdì 15, *sabato 16 maggio, venerdì 22, venerdì 29

Giugno: venerdì 5

NB: sabato 16 maggio

mattinata di pratica intensiva dalle 9.00 alle 13.00

Per informazioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.

Iscrizioni entro sabato 11 aprile ore 12.00 o al raggiungimento del numero massimo di 24 iscritti:

<https://forms.gle/kaCcpFwyK68suaBG8>



Un momento
di compassione interiore
può cambiare l'intera giornata.
Una serie di questi momenti
può cambiare il corso
della tua vita.



Christopher K. Germer

MINDFULNESS SELF-COMPASSION (MSC) **COMPASSIONE INTERIORE**

Ti è mai capitato di parlarti in modo molto duro dopo un errore? Di sentirti “non abbastanza”, proprio nel momento in cui avresti più bisogno di sostegno?

La **Mindfulness Self-Compassion**, o **Compassione interiore**, offre la possibilità di imparare a stare dalla nostra parte nei momenti difficili.

Invita a cambiare prospettiva: invece di giudicarci o criticarci, possiamo riconoscere quando stiamo attraversando una fatica, una difficoltà e rispondere con comprensione. Non significa chiudere gli occhi davanti agli errori o sottrarci alle responsabilità, ma affrontarli con uno sguardo più umano, sincero e gentile.

L'MSC si fonda su tre atteggiamenti essenziali: accorgerci di ciò che proviamo, ricordare che la fragilità è parte dell'esperienza di tutti e scegliere un dialogo interiore più incoraggiante e rispettoso.

Coltivando questa pratica possiamo ridurre stress e autocritica, ritrovare equilibrio e costruire una fiducia più stabile in noi stessi — con effetti positivi anche nelle relazioni con gli altri e nel contesto in cui viviamo. Le difficoltà diventano così occasioni di crescita, e dentro di noi può nascere uno spazio sicuro da cui ripartire.

La Compassione interiore è un allenamento quotidiano, semplice e concreto, capace di trasformare profondamente il modo in cui viviamo noi stessi e il rapporto con gli altri.

Ti aspettiamo con gioia!

Antonella Stella e Cristina Sabbion

Insegnanti di protocolli MBSR di terzo livello formati AIM (Associazione Italiana Mindfulness)