



Ente Accreditato per la
formazione del personale della
Scuola con Decreto MIUR n.
6476/2011
Sede Legale: Via A. Chiappelli, 1
Marsciano (PG)

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFULNESS SELF-COMPASSION COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo

EDIZIONI OTTOBRE-NOVEMBRE 2026

Si svolgeranno il LUNEDI' dalle 19,30 alle 22.00 nelle seguenti date:

Ottobre: 5, 12, 19, 26

Novembre: 2, 9, * sabato 14, 16, 23

Oppure il VENERDI' dalle 17.00 alle 19.30 nelle seguenti date:

Ottobre: 9, 16, *giovedì 22, 30

Novembre: 6, *sabato 7, 13, 20, 27

***SABATO 7 novembre sono previste 4 ore
di pratica intensiva dalle 14,00 alle 18,00**

Per informazioni:

Tel. 049 871.66.99

E-mail: consapevolezzambsr@gmail.com

I corsi si terranno live online utilizzando la piattaforma ZOOM.

**Iscrizioni entro LUNEDI' 5 ottobre ore 12.00 o al raggiungimento del numero
massimo di 24 iscritti:**

<https://forms.gle/aH8AQ2UPBLKXYVJP8>

Costo 290 euro

PAGABILI CON CARTA DEL DOCENTE

(istruzioni nel format di registrazione)



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.

Basato sul protocollo MSC di 8 settimane e ritiro intensivo di 4 ore sviluppato da Kristin Neff e Christopher Germer, il percorso invita a cambiare prospettiva: invece di giudicarci o criticarci, possiamo riconoscere la nostra fatica e rispondere con maggiore comprensione.

L'MSC si fonda su tre atteggiamenti essenziali: accorgerci di ciò che proviamo, ricordare che la fragilità è parte dell'esperienza umana 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 e nelle relazioni.

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.

Antonella Stella e Cristina Sabbion

Insegnanti di protocolli MBSR di 3* livello formati AIM (Associazione Italiana Mindfulness)