

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFUL SELF-COMPASSION COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo

EDIZIONE AUTUNNO 2026

NB: Sessione preliminare per tutti LUNEDI' 28 SETTEMBRE ore 19,30-21.00

Sessioni del LUNEDI' dalle 19,30 alle 22.00 nelle seguenti date:

Ottobre: 5, 12, 19, 26

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

Sessioni del VENERDI' dalle 17.00 alle 19.30 nelle seguenti date: Ottobre:

9, 16, * mercoledì 21, 30

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

* NB sono previste 4 ore di pratica intensiva
SABATO 7 novembre 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 SABATO 26 SETTEMBRE ore 12.00 o al raggiungimento del numero massimo di 24 iscritti per sessione:

<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

MINDFUL 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.

*Ti aspettiamo con gioia
Antonella e Cristina*