



CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

MINDFUL SELF-COMPASSION COMPASSIONE INTERIORE

Un atteggiamento di amore a noi stessi da offrire al mondo

EDIZIONE gennaio-marzo 2027

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

Gennaio: 15, 22, 29

Febbraio: 5, 12, 19, *sabato 21, giovedì 25,

Marzo: 5, 12

*sabato 21 febbraio è previsto un pomeriggio
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 lunedì 11 gennaio ore 12.00 o al raggiungimento del numero
massimo di 24 iscritti**

<https://forms.gle/xZ4BUFjATVM2tbmp9>



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 Mindful Self-Compassion (MSC) di 8 settimane di 2,5 ore e 4 ore di pratica intensiva, 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)

Insegnanti di Protocolli MSC formati Mindful Self-Compassion Italia