

Programma Mindfulness e tecniche integrative 2023

Primo modulo:

1 - 20/9

Definizione Mindfulness e riflessione su obiettivi personali
Respirazione consapevole

2 - 27/9

Respirazione consapevole
Lettura dal Mahatipattanasutta
Bodyscan

3 - 4/10

Respirazione consapevole e diaframmatica
Meditazione dei cinque sensi

4 - 11/10

Lettura dal Mahatipattana sutta
Meditazione mindfulness delle sensazioni fisiche

5 - 18/10

Riflessione su concetto di arousal ed energia
Meditazione delle due energie
Grounding in piedi e seduti con respirazione rumorosa

6 - 25/10

Meditazione delle sensazioni fisiche
Meditazione dell'Albero + disegno

7 - 8/11

Meditazione del Giardino
Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson

8 - 15/11

Meditazione della doccia (in piedi)
Bodyscan metta

9 - 22/10

Respirazione consapevole per la centratura
Meditazione immagine somatica e Arciere

10 - 29/11

Meditazione in movimento TNH e meditazione informale
Camminata consapevole
Obiettivi e condivisione finali.

Secondo modulo:

1 - 6/12

Obiettivi personali e del gruppo
Definizione di Mindfulness e definizione di emozione
Meditazione del posto al sicuro

2 - 13/12

Bodyscan
Meditazione dell'emozione piacevole

3 - 19/12

Meditazione della gratitudine
Meditazione delle manifestazioni fisiche delle emozioni
Meditazione della Montagna

4 - 10/1

Riflessione sul principio di Upekkha applicato alle emozioni
Meditazione dell'emozione spiacevole
Tecnica del "corno nella nebbia"

5 - 17/01

Meditazione delle emozioni nel corso della giornata
Meditazione delle energie di radicamento e flessibilità

6 - 24/1

Mindfulness: Nominare le emozioni
Grounding
Meditazione di gioia solidale

7 - 31/1

Meditazione sull'emozione di oggi
Meditazione dell'Ancora nella tempesta

8 - 7/2

Stare a contatto con l'emozione spiacevole e passarle il microfono
Respirazione rumorosa con smorfie
Respirazione del sassolino

9 - 14/2

Emozione della giornata: ringrazio l'emozione
Meditazione del Perdonarsi
Respirazione quadrata

10 - 21/2

Meditazione dell'arciere e uso della schiena per il grounding
Meditazione dell'essere benevolente
Condivisione su obiettivi e risultati finali

Terzo modulo:

1 - 28/2

Obiettivi personali e di gruppo
Definizione di Mindfulness
Respirazione consapevole

2 - 6/3

Respirazione consapevole
"Grazie mente"
Pensieri Nuvole

3 - 13/3

Discussione: le forme dei pensieri
Meditazione della candela
Dal flusso del respiro al flusso dei pensieri

4 - 20/3

Meditazione "etichettare i pensieri"
Discussione sul credere ai pensieri, convinzioni limitanti
Meditazione della Montagna

5 - 27/3

Meditazione Il fiume dei pensieri
Focalizzazione con prima defusione

6 - 3/4

Riflessione sul pensiero giudicante, la mente giudicante
Meditazione Pensieri al cinema 1, il proiettore

7 - 10/4

Meditazione Pensieri al cinema 2, il telecomando
Meditazione Etichettare i pensieri giudicanti

8 - 17/4

Meditazione Trovare il calore emotivo dei pensieri
Meditazione su un pensiero ossessivo

9 - 24/4

Meditazione del giardino, Upekkha ai pensieri
Pensiero ossessivo in musica

10 - 8/5

Meditazione del fiore di loto
Condivisione su obiettivi e risultati finali

Quarto modulo:

1 - 15/5

Definizione di Mindfulness e di Metta
Obiettivi
Bodyscan compassionevole

2 - 22/5

Respirazione Diaframmatica e centratura
Meditazione delle due energie
Esercizio dalla reazione all'azione

3 - 29/5

Meditazione Vipassana
Principio del piacere e del dolore
Meditazione del Giardino

4 - 5/6

Meditazione dei cinque sensi
Respirazione consapevole e concetto di testimone distaccato

5 - 12/6

Meditazione Emozioni nel corso della giornata (ringraziare l'emozione)
Meditazione I tre conoscenti

6 - 19/6

Meditazione dei confini (respirazione)
Meditazione di Gioia solidale

7 - 25/6

Esercizio dei confini con corde
Meditazione Trovare la giocosità

8 - 3/7

Meditazione della candela + Grazie mente

Esercizio: guardarsi negli occhi

9 - 10/7

Meditazione del perdonarsi

Meditazione Allearsi con sé stessi

10 - 17/7

Meditazione Trova la tua risorsa

Saluti finali