

MINDFULNESS AL FEMMINILE

Primo modulo

1 - 19/9

Presentazione e raccolta aspettative/obiettivi
Definizione di Mindfulness
Respiro consapevole
Bodyscan

2 - 26/9

Respirazione consapevole
Scheda e modello casetta
Meditazione 5 sensi

3 - 3/10

Bodyscan metta con attenzione ai genitali
Meditazione Posto al sicuro

4 - 10/10

Mindfulness sensazioni fisiche piacevoli
Respirazione diaframmatica + Esercizio di percezione del pavimento pelvico (Kegel)
Meditazione dell'immagine corporea

5 - 17/10

Il luogo del piacere, riflessione sul piacere e sulla prestazionalità
Grounding e Meditazione Camminata

6 - 24/10

Mulabandha per sentire il pavimento pelvico
Meditazione del tatto
Scheda sul tatto e sul tocco del corpo

7 - 7/11

Meditazione Desiderio sessuale e riflessione sul desiderio e sul controllo
Lasciare andare: RMP di Jacobson

8 - 14/11

Meditazione Arciere e Meditazione della doccia
Rumelaj, la danza rumena della seduzione

9. - 28/11

Meditazione dell'Uvetta
Notare le sensazioni fisiche con principio di Upekkha

10.

Respirazione rumorosa: Occupare uno spazio
Meditazione dell'albero
Condivisione: cosa ho cambiato e cosa voglio cambiare nel rapporto con il mio corpo e con il sesso

Secondo modulo

1. 5/12

Presentazione e raccolta obiettivi
Bodyscan compassionevole

Meditazione Respirazione consapevole

2. 12/12

Respirazione consapevole

Riflessione: Emozioni piacevoli e spiacevoli

Mindfulness dell'emozione piacevole

3. 19/12

Riflessione: Sessualità ed emozioni primarie

Meditazione Vipassana delle emozioni mentre penso al sesso

Esercizio: La torta del sesso

4. 9/1

Bodyscan metta

Mindfulness sulla rabbia

Riflessione: rabbia e confini

5. 16/1

Meditazione sul sentire i confini

Mindfulness relazionale: metto alla prova i miei confini

Meditazione Grazie Rabbia

6. 23/1

Mindfulness sulla paura

Meditazione dell'ancora

Meditazione Grazie Paura

7. 30/1

Meditazione del Posto al Sicuro

Meditazione Gli ostacoli emotivi del sesso

Esercizio: dire di no

8. 6/2

Meditazione emozione piacevole nella sessualità

Riflessione: Rendere divertente un'emozione

Meditazione Trovare la ludicità

9. 13/2

Meditazione su emozione di lucidità condivisa

Meditazione Metta a una persona cara

10. 20/2

Meditazione Gioia condivisa e amorevole gentilezza

Riflessione su come essere mindful nell'amore come cura della coppia

Condivisioni e saluti finali

Terzo Modulo

1. 27/2

Presentazione e definizione di Mindfulness

Attenzione al respiro

Meditazione della Candela

2. 5/3

Meditazione "Grazie Mente"

Riflessione sulle forme dei pensieri

Esercizio dalla mente al corpo: frasi di amorevole gentilezza

3. 12/3

Meditazione Il fiume dei pensieri
Meditazione Etichettare i pensieri

4. 19/3

Meditazione Trovare il calore emotivo dei pensieri
Riflessione: pensiero giudicante e sesso

5. 26/3

Meditazione sugli ostacoli alla sessualità
Meditazione dell'uvetta, come ancorarsi al corpo

6. 2/4

Meditazione Il flusso dei pensieri
Meditazione dei cinque sensi
Riflessione: le credenze limitanti

7. 9/4

Riflessione sulle credenze limitanti sul sesso
Meditazione del pensiero al cinema

8. 16/4

Riflessione sulle credenze limitanti sull'amore
Mediazione della fantasia sessuale

9. 23/4

Riflessione sulle credenze limitanti sulla maternità
Meditazione del giardino con Upekkha

10. 7/5

Meditazione del fiore di loto
Condivisioni finali

Quarto Modulo

1. 14/5

Definizione di Mindfulness e Metta
Bodyscan metta

2. 21/5

Respirazione diaframmatica e centratura
Esercizio dalla reazione all'azione
Amorevole gentilezza a sé stesse

3. 28/5

Meditazione Vipassana
Riflessione sul principio del piacere e del dolore
Mindfulness su una sensazione sessuale piacevole

4. 4/6

Riflessione su amore e sentimenti
Meditazione della sensazione spiacevole
Meditazione del giardino

5. 11/6

Meditazione dei cinque sensi
Meditazione dei confini

6. 18/6

Meditazione dei tre conoscenti
Meditazione di Gioia solidale

7. 25/6

Meditazione dei confini con esercizio
Riflessione sul dire di sì e dire di no
Meditazione Amorevole gentilezza al partner/ex

8. 2/7

Meditazione della candela e “grazie Mente”
Trovare la giocosità dentro di sé

9. 9/7

Meditazione della fantasia sessuale
Meditazione Allearsi con sé stessi

10. 16/7

Meditazione Trova la tua risorsa
Condivisione finale