



Scuola di Specializzazione in "Psicologia della Salute"

Mindfulness per la promozione della salute nelle relazioni

Seminario residenziale intensivo
dal 18 – 20 settembre 2020



Quali processi guidano l'assunzione di responsabilità rispetto alla nostra salute?

Perché troppo spesso facciamo cose che ci danneggiano?

Come coltivare una presenza che ci permetta di scegliere?

“Vivere in piena coscienza, rallentare il proprio passo e gustare ogni secondo ed ogni respirazione, questo è sufficiente.”

THICH NHAT HANH

Esploreremo insieme come la pratica di Mindfulness possa offrirci

- una nuova prospettiva
- un autentico contatto con noi stessi
- la possibilità di apprendere dall'esperienza con curiosità e gentilezza
- nuove possibilità di scelta

L'intensivo avrà luogo dalle ore 15:00 di venerdì 18 settembre alle ore 14:00 di domenica 20 settembre, con la facilitazione della Prof. Paola Mamone,

presso l'ex-Convento Sant'Andrea di Collevocchio (Ri)

. Raccomandiamo la puntualità (arrivo entro le 14 del venerdì).

Il seminario è a numero chiuso e le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo scrivendo all'indirizzo: francesca.boldrini@yahoo.com **entro maggio 2020.**

I costi della struttura **al giorno, per persona**, , sono i seguenti:

- camera doppia con bagno **in pensione completa** euro 62,00

Si richiede un acconto di 50 euro da versare entro il 15 giugno, gli studenti della Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute potranno darli ai loro rappresentanti di anno.

Per tutti gli esterni il costo dell'intero seminario è di 75 euro, che si aggiungono a quelli della pensione completa.

Inverremo l'IBAN via mail al momento della prenotazione.

IL LUOGO

CONVENTO SANT'ANDREA

Via Dei Cappuccini, 18
02042 Collecchio (Rieti) - Italia
Tel.: (+39) 0765-578534
Email: info@ilconvento.it

Come raggiungerci

IN AUTO:

- Uscita autostradale A1 Ponzano-Soratte (per chi proviene da sud)
- Uscita autostradale A1 Magliano Sabina (per chi proviene da nord).

Il Convento è a circa 1 km dal paese di Collecchio.

IN TRENO:

Linea FL1 Fiumicino-Roma-Orte (con fermata alle stazioni Roma Trastevere, Roma Ostiense, Roma Tiburtina e molte altre).

Scendere alla stazione Collecchio-Poggio Sommavilla, servita dal servizio di trasporto extraurbano per Collecchio. E' possibile comunicarci l'orario di arrivo in stazione per organizzare un servizio navetta con automobile o altri mezzi.

COSA PORTARE

Vestiti comodi/tuta, tappetino da yoga, copertina.

Avremo disponibili delle sedie, chi vuole provare la tradizionale posizione di meditazione è invitato a portare un **cuscino/i alto che**

tenga sollevati da terra di almeno 20 cm e permetta di stare comodamente seduti per almeno 20 minuti (a gambe incrociate o in ginocchio a cavallo dei cuscini).