

RITIRO D'AUTUNNO

14-15-16 Ottobre



L'autunno per molti di noi rappresenta l'inizio di un nuovo ciclo, è il tempo dei progetti, dei propositi e delle pianificazioni. Importante in questo momento trovare il tempo per focalizzarsi e canalizzare l'energia: fermiamo la macchina dell'automatismo e della frenesia, lasciamo cadere tutto il superfluo e stiamo ad ascoltare ciò che resta.

La pratica della mindfulness ci guida ad un ascolto attento e non giudicante, poter guardare le cose per quello che sono ci permette di calmare la mente, di prendere la distanza dall'aspettativa e di avvicinarci alla realtà così com'è, evitando spiacevoli stress e delusioni.

La pratica della mindfulness è un'esperienza contro corrente, è un togliere e lasciar emergere, è l'arte di fermarsi e di stare, di accogliere e sperimentare un contatto autentico con se e con l'esperienza.

La formula residenziale ci permette una full-immersion, un tempo dedicato per prendersi cura di se stessi. Le giornate saranno cadenzate da un susseguirsi di pratiche di consapevolezza: ascolto del respiro, camminate, risveglio dei sensi, cura del corpo e del movimento; il tutto nella cornice del castello di San Giorgio, tra le vigne del Monferrato accompagnati dai colori dell'autunno e dall'accoglienza dei nostri ospiti...

PROGRAMMA

14 ottobre

16-17 arrivo e sistemazione
18.00 benvenuto e pratica di apertura
19.00 Restorative yoga
20.00 cena
21.15 pratica serale

15 ottobre

7.15 risveglio corporeo
8.30 colazione
9.30-12.30 pratiche guidate
13.00 pranzo
15.00-18.00 pratiche guidate
19.00 restorative yoga
20.00 cena
21.15 pratica serale

16 ottobre

7.15 risveglio corporeo
8.30 colazione
9.30-12.30 pratiche guidate
12.30 chiusura ritiro
13.00 pranzo

CONDUCONO

Maria Rosa Bovero psicologa e psicoterapeuta a orientamento dinamico relazionale e insegnante di Mindfulness. Diplomata al Master Neuroscienze Mindfulness e Pratiche Contemplative dell'Università di Pisa in collaborazione con l'istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.
www.mariarosabovero.it

Anna Paola Alessio insegnante di yoga diplomata presso Sivananda Yoga Centre in India. Dal 2000 segue corsi di Iyengar® yoga ottenendo la certificazione Introductory I e II e Junior Intermediate I. Nel 2021 termina una formazione triennale di biodinamica craniosacrale. Segue regolarmente corsi di BMC® (Body Mind Centering) e meditazione vipassana.

DOVE

Castello di San Giorgio Monferrato.
Via Gozani di San Giorgio 16, 15020
San Giorgio Monferrato (AL)
www.castellodisangiorgiomonferrato.com

QUANDO

14-15-16 Ottobre

COSTO

Il costo comprensivo del pernottamento e della pensione completa è di 330 euro in camera doppia.

INFO E ADESIONI

boveromindfulness@gmail.com oppure
3315405408 entro il 30 settembre, posti limitati.

Presentazione gratuita on line

Lunedì 12 settembre ore 19.00 inviare una mail per ricevere il link!
boveromindfulness@gmail.com

