

UNA SETTIMANA A TEMA MINDFULNESS

La Mindfulness arricchisce l'esperienza di chi vive una vacanza in un paradiso del Touring Club con il dono del contatto profondo con sé e con la natura.

Praticare Mindfulness in vacanza da l'opportunità di godere a pieno del tempo e dello spazio in cui ci si trova. Aiuta ad abbandonare il rumore, la fretta, le tensioni e le preoccupazioni.

Induce a rilassarsi, ad aprirsi agli altri, ad stupirsi di fronte alla bellezza, a provare gioia e gratitudine.

ELISA BARBIERI

Facilitatrice Mindfulness, Poetessa, Esperta in Metodi Autobiografici

Facilitatrice Mindfulness accreditata presso l'Holistic Accreditation Board dell'International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM) e Formatrice ufficiale della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, crea e conduce laboratori di autobiografia e meditazione per privati e organizzazioni interessate a costruire un'identità etica basata sui valori. Poetessa e autrice, ha pubblicato collezioni di poesie, saggi e testi teatrali

PROGRAMMA

- ❖ **Piacere, Mindfulness! * Incontro di presentazione**
- ❖ **Meditazione sul chicco d'uva * Mindful Eating / Mindful Writing**
- ❖ **Mindfulness del mattino * Meditazione in pineta**
- ❖ **Mindfulness al crepuscolo * Meditazione sulla scogliera**
- ❖ **Mindfulness sotto le stelle * Meditazione dell'ascolto poetico**
- ❖ **Mindful Walking / A Passo Poetico * Wanderung lungo il periplo dell'isola**

❖ **Piacere, Mindfulness!**

Incontro di presentazione

- Definizione | Etimologia | Storia | Radicamento nella scienza
- Utilità | Benefici | Applicazioni
- Presentazione settimana a tema
- Domande e risposte | Scambio di esperienze
-

❖ **Sabato h 14:30 | Zona Bar | Durata 1h**

A seguire

❖ **Mindful writing, mindful eating**

Meditazione sul chicco d'uva, con scrittura

- ❖ Meditazione sul gusto e sull'olfatto
- ❖ Scrittura del diario osservativo delle sensazioni corporee
- ❖ Condivisione scritte (secondo le regole del set autobiografico)
- ❖ Restituzione a cura della docente

❖ **Sabato dalle ore 15:30 alle ore 16:30 | Tavolini al chiosco in pineta | Durata 1h**

❖ Mindfulness del mattino

Meditazione sulla scogliera

- ❖ Metafore e immagini per comprendere la Mindfulness
Troubleshooting: come affrontare gli ostacoli più comuni
- ❖ Ogni giorno un breve approfondimento sui fondamenti della pratica:
1.non giudizio 2. pazienza 3. Accettazione 4.mente del principiante 5.
fiducia 6. gentilezza 7. lasciar andare
- ❖ Tecniche di base (respiro)
- ❖ Consapevolezza del corpo, dei suoni, dei pensieri e delle emozioni
- ❖ **In pineta (zona yoga) | Dalle ore 8:30 alle ore 9:00 |
Durata 30'**

❖ Mindfulness al crepuscolo

Meditazione sulla scogliera

- ❖ Metafore e immagini per comprendere la Mindfulness
Troubleshooting: come affrontare gli ostacoli più comuni
- ❖ Ogni giorno un breve approfondimento sui fondamenti della pratica:
1.non giudizio 2. pazienza 3. Accettazione 4.mente del principiante 5.
fiducia 6. gentilezza 7. lasciar andare
- ❖ Tecniche di base (Body scan)
- ❖ Consapevolezza del corpo, dei suoni, dei pensieri e delle emozioni
- ❖ **Sulla scogliera (zona Vuccolo) | Dalle ore 19 alle
ore 19:30 | Durata 30'**

❖ Mindfulness sotto le stelle

Meditazione dell'ascolto

- ❖ Meditazione dell'ascolto
- ❖ Lettura di brani tratti da 'Lo zen e il tiro con l'arco' di Eugen Herrigel
- ❖ Spunti di riflessione e scambio di esperienze

❖ **Sulla scogliera (zona Vuccolo) | Domenica sera
dalle ore 22:30 alle ore 23:30**

❖ Mindfulness sotto le stelle

Meditazione dell'ascolto poetico

- ❖ Meditazione dell'ascolto
- ❖ Lettura di poesie dedicate al firmamento
- ❖ Spunti di riflessione e scambio di esperienze su: stupore, gratitudine, infinito e finitudine

❖ **Sulla scogliera (zona Vuccolo) | Mercoledì sera
dalle ore 22:30 alle ore 23:30 | Durata 1h**

❖ Mindful walking

Camminata meditativa con scrittura

- ❖ Camminata mattutina lungo il periplo di San Domino con vista su cale spettacolari
 - ❖ Introduzione alla pratica del «passo poetico», per allenare una nuova capacità di sguardo, affinare le sensazioni, entrare in contatto con l'altro da noi, avvicinarci all'esperienza estetica della bellezza.
 - ❖ Sollecitazioni con letture di poesie e brani narrativi
 - ❖ Scrittura e condivisione di diari osservativi
 - ❖ Restituzione a cura della docente
-
- ❖ **Martedì dalle ore 9:15 alle ore 12:15 | Durata 3h**
 - ❖ **Ritrovo alla reception alle ore 9:10**