



*Inner*  *Sight*

IN ESCLUSIVA IN ITALIA  
IL PERCORSO  
DELLA MINDFULNESS ASSOCIATION

# FORMAZIONE IN MINDFULNESS

Un training completo in  
quattro week-end per imparare  
a praticare la Mindfulness in  
profondità

CONOSCERE IL  
FUNZIONAMENTO MENTALE  
GESTIRE LO STRESS  
LAVORARE CON LE  
DISTRAZIONI  
LIBERARSI DALLE ABITUDINI  
DANNOSE  
COLTIVARE L'ACCETTAZIONE  
E LA GENTILEZZA

**Innersight** unico provider italiano  
della Mindfulness Association

Per informazioni e adesioni  
contattare  
**GAIA GOTTIPAVERO**  
[info@innersight.it](mailto:info@innersight.it)  
+39 340 7052181



**FORMAZIONE IN  
MINDFULNESS  
EDIZIONE VENETO  
2019**

**1. CORSO  
INTRODUTTIVO  
(UN WEEK-END)  
2. CORSO  
CERTIFICATO  
(TRE WEEK-END)**

I contributi di partecipazione includono il manuale e i file audio per le pratiche guidate.

Corso introduttivo: 195 euro IVA inclusa (gratuito per chi ha frequentato il programma MBLC in 8 settimane e si iscrive ad almeno un modulo del corso certificato).  
Corso certificato: 550 euro IVA inclusa (oppure 220 euro IVA inclusa ad ogni modulo).

E' possibile iscriversi al corso introduttivo e poi decidere se proseguire con i moduli del corso certificato.

Al completamento del corso certificato si può accedere alla formazione per insegnanti di Mindfulness secondo il programma MBLC.

**INSEGNANTI DI  
MINDFULNESS**

**GAIA GOTTIPAVERO**

trainer della Mindfulness Association, formata con Rob Nairn. Interprete e traduttrice ufficiale della Mindfulness Association. E' una delle responsabili di Innersight e del Centro Kagyu Samye Dzong di Venezia.

**ANTONELLA BURANELLO**

psicoterapeuta della Gestalt, specializzata in interventi basati sulla Mindfulness in ambito clinico, si è formata con la Mindfulness Association.



**CORSO  
INTRODUTTIVO  
6 -7 APRILE**

**PROGRAMMA**

- Cos'è la Mindfulness
- Come funziona la mente
- Come costruire una sessione di meditazione
- Come calmare la mente
- Come riconoscere gli ostacoli alla pratica
- Come sviluppare la consapevolezza del corpo
- Come coltivare la gentilezza

**CORSO  
CERTIFICATO  
PRIMO MODULO  
11-12 MAGGIO**

**LAVORARE CON  
LE DISTRAZIONI**

- Come riconoscere le distrazioni
- Come liberarsi dal pilota automatico dell'abitudine
- La consapevolezza nella vita quotidiana
- Il corpo in movimento
- Il respiro come alleato
- La gentilezza come sentiero

**CORSO  
CERTIFICATO  
SECONDO MODULO  
22-23 GIUGNO**

**ACCETTARE NOI  
STESSI**

- Come riconoscere le preferenze
- Il percorso verso l'accettazione di sé
- Come aprirsi alla forza della compassione
- Come esplorare le emozioni limitanti
- La Mindfulness per i momenti difficili

**CORSO  
CERTIFICATO  
TERZO MODULO  
7-8 SETTEMBRE**

**LA CORRENTE  
SOTTERRANEA E  
L'OSSERVATORE**

- Il modello per la mente: corrente sotterranea e osservatore
- Come riconoscere i propri valori e agire consapevolmente
- Come integrare gli ostacoli nel percorso
- Come continuare in questo sentiero consapevole