

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

<b>Titolo dell'evento</b>	Giornata di pratica Mindfulness
<b>Tipologia</b>	Percorso di crescita personale
<b>Ente erogante</b>	MANAGE YOUR LIFE SRL
<b>Monte ore totale</b>	6
<b>Modalità di erogazione</b>	Presenza
<b>Sede di svolgimento</b>	Manage your life, Via Monte Suello, 17
<b>Piattaforma FAD</b>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	Domenica 1 marzo 2026 10:30 - 16:30
<b>Costo</b>	€ 90,00 + IVA
<b>Responsabile didattico</b>	Dott.ssa Nadia Monticelli
<b>Formatore</b>	Monica Maria Cavallo, Istruttrice Senior di Mindfulness, trainer certificata del programma MBSR e della Consapevolezza Alimentare attraverso la Mindfulness, con una formazione presso il CISM di Roma dove opera come docente. Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, Counselor AssoCounseling, livello Supervisor Counselor e Trainer Counselor (Iscr. N. REG-A2043-2017). Con una trentennale esperienza nella pratica e nell'insegnamento della Meditazione di consapevolezza. E' autrice di diversi libri su Mindfulness, Counseling e Costellazioni Familiari per Tecniche Nuove.
<b>Metodologia didattica</b>	Esperienziale
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a>
	Tel. 348 5406271
	Web <a href="http://www.manageyourlife.it">www.manageyourlife.it</a>

<p><b>Programma</b></p>	<p>L'incontro con la mindfulness è il momento in cui si comincia a prendere realmente in considerazione il funzionamento dell'organo più importante che possediamo: la nostra mente, e a conoscerne, attraverso spazi di silenzio, il grande potenziale.</p> <p>Una giornata intensiva, dedicata al silenzio e alle pratiche contemplative, è una preziosa occasione per tornare a se stessi e nutrire il proprio sistema mente-cuore.</p> <p>Tale pratica è in sé fondamentale per conseguire una disposizione interiore di osservazione neutra, che permetta all'operatore Counselor di cogliere e riconoscere i propri moti interiori mantenendosi aperto all'ascolto e all'osservazione del cliente, e di essere attivo nella gestione del colloquio, prestando attenzione a non interferire con proprie idee, convinzioni, consigli o altro che non siano strettamente attinenti a quando portato dal cliente, per non inficiare il contesto specifico della relazione d'aiuto.</p> <p>La giornata si svolgerà in una atmosfera di silenzio, in un susseguirsi di pratiche contemplative, letture e momenti guidati di condivisione, per permettere a ciascuno di raccogliersi in sé, e osservare i propri meccanismi mentali ed emozionali, troppo spesso fonte di tante sofferenze e infelicità quotidiane.</p> <p>Il programma prevede di arrivare presso il luogo di incontro con 15' di anticipo (10:15) in modo da poter cominciare insieme, per l'organizzazione, la sala sarà allestita con materassini, panchette, zafu e coperte [chi ha propri zafu o coperte che vuole usare, può portarli]; è bene dotarsi di un abbigliamento comodo e di calzoncini.</p> <p>Il pranzo sarà anch'esso occasione di pratica, condiviso in Myl e preparato dallo staff.</p> <p>E' richiesto di spegnere i cellulari all'arrivo e di lasciarli spenti fino alla fine dei lavori, alle 16:30. Andranno avvisati familiari e amici che non si è raggiungibili dalle 10:30 alle 16:30 e, nel caso vi siano urgenze reali, gli stessi potranno chiamare in Myl al numero fisso: 0284108472.</p>
<p><b>Varie</b></p>	<p>Il numero di partecipanti è limitato ed è previsto un breve colloquio con la conduttrice prima della conferma di iscrizione.</p>
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b></p>	<p><b>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale</b> 6</p>