

# **MINDFUL-STYLE**

## **COLTIVARE LA PRESENZA**

### **PER COUNSELOR E OPERATORI OLISTICI**

LABORATORIO/ESPERIENZIALE DI 18 ORE

#### **PRESENTAZIONE**

Il corso si propone di ampliare la professionalità di counselor, operatori olistici e professionisti della relazione d'aiuto attraverso l'apprendimento e la pratica della meditazione di consapevolezza.

Verranno apprese ed esperenziate pratiche di meditazione della tradizione del buddhismo theravada, le stesse che, rimaneggiate ed epurate dagli aspetti più spirituali, sono diventate le basi poi del moderno approccio occidentale alla mindfulness proposto da Jon Kabat-Zinn, Daniel Siegel e altri a partire dagli ultimi decenni del secolo scorso.

#### **CONTENUTI**

Il corso si sviluppa in 12 incontri di un'ora e trenta minuti ciascuno, on line e/o in simultanea presenza, sulla base del programma sotto riportato:

1. Inquadramento storico delle pratiche, come e dove meditare
2. Il sentiero della meditazione e i 5 ostacoli
3. Consapevolezza nel respiro
4. Meditare camminando
5. Body scan
6. Lo scheletro come oggetto di meditazione
7. Meditare sul corpo come aggregato di elementi essenziali
8. La fissità dello sguardo
9. La pura presenza
10. Meditazione sulla fiamma
11. Mangiare consapevolmente
12. Le quattro dimore divine

#### **DESTINATARI DEL CORSO**

Il corso è rivolto a tutti i professionisti della relazione d'aiuto (counselor, operatori olistici, naturopati, ecc.) e a chiunque sia interessato ad acquisire gli strumenti pratici per praticare meditazione di consapevolezza e sviluppare una maggior conoscenza di Sé.

## INFORMAZIONI PRATICHE

Gli incontri si terranno dalle ore 20.00 alle 21.30, il martedì, in presenza e/o in contemporaneo collegamento online:

aprile: 8-15-22-29  
maggio: 6-13-20-27  
giugno: 3-10-17-24

Costo: 150,00 Euro

Ulteriori informazioni e iscrizioni andranno inoltrare via mail al seguente indirizzo:  
info@adrianamoretto.it

## CONDUCE LE MEDITAZIONI

**Adriana Giulia Moretto**

Registro di attestazione di competenza professionale:

- SIAF Italia Counselor Olistico cod. VE353P-CO
- Bach Foundation Registered Practitioner cod. ITA-2019-0104G

Professionista disciplinata ai sensi della legge n. 4/2013

P.IVA: 04631540236

Mi presento:

Sono nata a Bassano del Grappa nel 1967.

Una laurea in scienze politiche nel cassetto per avere una chiave di lettura sociale della realtà e un percorso trentennale in ambito olistico sono quelle che vengono definite le mie competenze professionali.

Dal 1994 infatti ho iniziato un cammino di crescita personale e di studio dell'uomo nella sua visione integrale, quale unione di corpo, mente e spirito e da allora la ricerca personale e l'approfondimento delle competenze professionali sono diventate parte essenziale della vita quotidiana.

Ho una formazione come counselor olistico integrale con specializzazioni in tecniche vibrazionali, reiki, fiori di Bach, mindfulness immaginale. Conduco gruppi di consapevolezza e di mantra yoga, corsi sulla lettura dei sogni, ma anche sessioni individuali di reiki, counseling e sono consulente dei fiori di Bach.

La curiosità mi ha da sempre spinto ad esplorare non solo i mondi interiori: appassionata di viaggi ho infatti lungamente vagabondato in Estremo Oriente, entrando in contatto diretto con tradizioni spirituali millenarie e con grandi anime direttamente nei loro Ashram (Sathya Sai Baba a Puttaparthi, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar a Bangalore, Mata Amritanandamayi in Kerala, Ratu Bagus a Bali).

Dal 2019 ho intrapreso lo studio della lingua sanscrita per avere accesso diretto alle traduzioni dei testi dei mantra e attualmente sono impegnata in un progetto ambizioso legato al mantra yoga, dal titolo complessivo "108 echi dal silenzio: i mantra, magiche manifestazioni tra suono e forma".

Se vuoi saperne di più, visita il mio sito <http://www.adrianamoretto.it>