Meditazione Mindfulness Psicosomatica

Luogo **Emilia-Romagna, Bologna**
https://www.annuncici.it/x-2947-z

Corso di Meditazione Mindfulness Psicosomatica.

DESCRIZIONE:

Attraverso pratiche di regolazione del respiro, visualizzazioni guidate e vibrazioni sonore, strumentali e vocali, ogni incontro fornisce al partecipante strumenti per sviluppare consapevolezza e armonia dentro sé, nell'ambiente di lavoro e nelle relazioni.

La meditazione di gruppo guidata ed interattiva permette di sperimentare i benefici dello stare nel momento presente e fornisce alla persona una rinnovata percezione del proprio potenziale.

I benefici delle tecniche sopra citate si manifesteranno presto nella capacità di gestire lo stress; nella diminuzione di ansia ed insicurezza; crescente senso di equilibrio mentale, stabilità interiore ed entusiasmo.

Contatti | Info | Prenotazioni
+39 347 0866139

Caratteristiche speciali di questo corso:

È un corso applicativo e trasformativo, non solo informativo.

Sebbene sia data importanza alla spiegazione della conoscenza teoretica della tradizione di meditazione vipassana, il focus del corso è l'applicazione delle tecniche mindfulness (insieme a visualizzazioni e affermazioni) alla nostra vita quotidiana con un miglioramento immediato, in particolare nei seguenti campi:

Meditazione Mindfulness Psicosomatica https://www.annuncici.it/x-2947-z

• Gestione dello stress in ambito lavorativo

• Blocchi emotivi / emozioni represse

• Insicurezze e bassa autostima

• Sviluppo completo della propria personalità ed unicità

• Risoluzione di conflitti interiori / interpersonali

• Incremento di entusiasmo e positività

DURATA DEL CORSO e COSTI

Il corso è mensile e di un’ora a settimana, dunque 4 o 5 sessioni di un’ora al mese.

Il costo è di 50€ al mese. Lezione di prova al costo di 15€, ai quali aggiungere 35€ se si decidesse di iscriversi al corso mensile.

DOVE & QUANDO

• Centro Vaikuntha
(via Nadi 6, 40139, BO)
ogni Lunedì, dalle 20:00 alle 21:00

• ISVARA STUDIO
(via Borgonuovo 6/a, 40125, Bologna Centro)
ogni Giovedì, dalle 20:30 alle 21:30

• Scuola KUTIR
(via Rialto 15a, Bologna Centro)
ogni Venerdì, dalle 17:15 alle 18:15

• Centro Eleusi
(via Luigina Fasoli 7, 40138, BO)
ogni Venerdì, dalle 19:00 alle 20:00

A chi non fosse possibile presenziare, è possibile partecipare online tramite zoom.

La ricerca scientifica ha dimostrato i benefici terapeutici della mindfulness nelle seguenti aree:

• Disordini alimentari
• Dipendenze
• Stress e salute mentale
• Insonnia
• Competenze cognitive (concentrazione, memoria, creatività, flessibilità)
• Sistema immunitario
• Riduzione del dolore
• Depressione
• Intelligenza emotiva e abilità sociali

Nota Biografica dell’insegnante:

Samuele Rizzoli ha studiato in rinomate università estere quali la University of Massachusetts (USA) e Oxford Center for Hindu Studies (UK), acquisendo il diploma di Laurea Magistrale in International Relations and Diplomatic Affairs nel 2018 con tesi di laurea in Sociologia delle Religioni.

Studioso di filosofia orientale e meditazione, viaggiando in India regolarmente, ha conseguito il diploma in bhakti-shastri e si è specializzato nella pratica ed insegnamento delle scienze indovediche, mindfulness e meditazione sonora kirtan.

Negli ultimi quattro anni ha lavorato a Londra come counsellor ed insegnante per il London College of Vedic Studies e ha co-fondato Studio108 (centro di diffusione della meditazione, yoga e benessere olistico).

A Bologna ha creato 'OdeOM - meditazione, arte, filosofia' affermato programma settimanale di per gli studenti dell’Università di Bologna.

È un educatore certificato IPHM di Mindfulness, insegnante di bhakti-shastri e manager di Bhakti-Bolo (collettivo per la diffusione delle scienze indovediche).