



CORSO DI MINDFULNESS CON ANDREA BERTOLA

La prospettiva della mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze, favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse.

Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce a “un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalità non giudicante” (John Kabat-Zinn)

Le attività del corso prevedono:

n. 6 incontri di 1h/30 il venerdì sera tra Ottobre e Novembre con orario 18.30/20.00

Pratiche guidate di consapevolezza

Pratiche di meditazione seduta e camminata

Pratiche di stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti [Chi Qong]

Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

Ascolto e rilassamento profondo

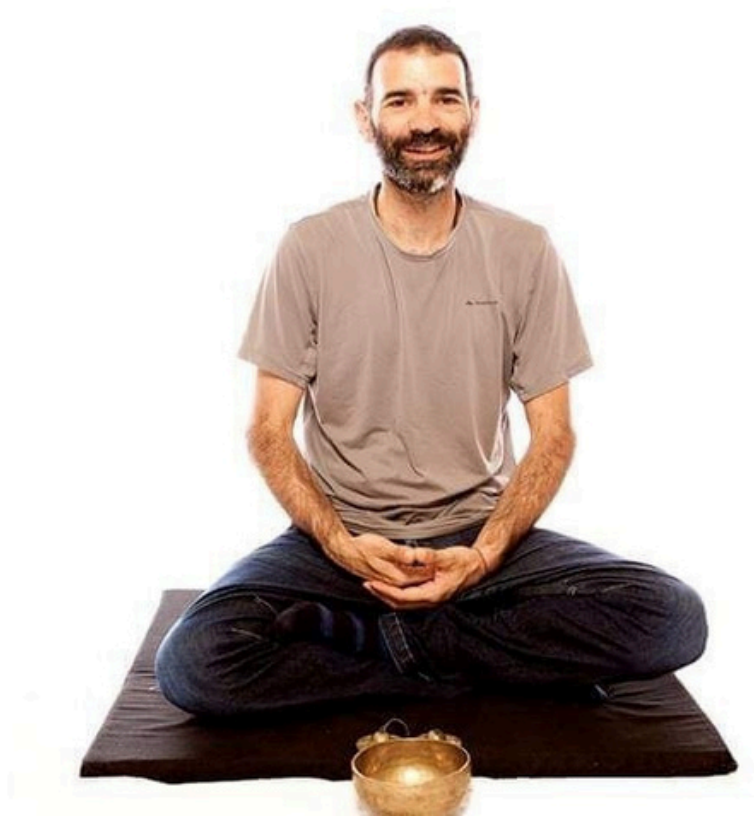
Durante il corso si apprenderà come:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi e le situazioni difficili causa di stress
- Accogliere le proprie emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- Prendersi cura di sé stessi

SPAZIO NILAYA

VIA VITTORIO BERSEZIO 12 PEVERAGNO (CN)

WWW.SPAZIONILAYA.COM | TEL: 3400657008



ANDREA BERTOLA

Mi chiamo Andrea Bertola,
ho 46 anni, sono cuneese di nascita ma esploratore e ricercatore per natura, nello spirito e nel mondo.

Fin dal 1998 mi interesso alle pratiche di evoluzione spirituale, leggendo differenti tradizioni e maestri. Dopo anni di ricerche, contatti con differenti maestri e tradizioni, trovo il mio "posto spirituale" nel solco della tradizione Indo-tibetana ed in Italia presso l'ITLK di Pomaia, dove alla fine del 2015, dopo un percorso di formazione triennale e tirocinio [18 mesi di supporto e insegnamento alle Equipe mediche di Psichiatria] mi sono diplomato come Counselor ad indirizzo Mindfulness sotto la guida di diversi insegnanti e maestri: Nanni de Ambrogio, Paolo Testa, Vincenzo Tallarico, Ven. Tenzin Thempel, Charles Genoud e altri;

Mi sono specializzato nella conduzione di gruppo ed anche nel setting individuale arrivando a comprendere come, l'attenzione focalizzata, la cura del proprio spazio interiore e lo sviluppo di alcune qualità come ad esempio la gentilezza, la gioia, attraversando stati di calma, creino i presupposti per un percorso profondamente trasformativo, ricco di intuizioni e nuove prospettive di visione sul mondo.

Alternando periodi di ritiro ad una pratica continuativa ho creato un modo di trasmettere la mindfulness che è particolarmente orientata allo sviluppo della Self-Compassion, ossia allo sviluppo delle qualità interiori che sono cura e guarigione per Sé stessi, con sé stessi e verso il mondo che ci circonda.

Attualmente conduco gruppi di meditazione continuativa in Cuneo, ricevo persone in setting individuale per percorsi mirati di sviluppo delle qualità interiori e sono studente di Osteopatia presso l'Istituto Europeo di Medicina Osteopatica di Genova.

costo per corso: € 120

SPAZIO NILAYA
VIA VITTORIO BERSEZIO 12 PEVERAGNO (CN)
WWW.SPAZIONILAYA.COM | TEL: 3400657008