

## Programma

### Corso 1 - I principi di base della Mindfulness per iniziare a praticarla

Teoria:

1. Le origini della Mindfulness
2. Diffidare dalle Imitazioni
3. Benefici Dimostrati
4. Benefici Secondari
5. Cosa rimane della pratica Orientale
6. Le contaminazioni Occidentali
7. I pilastri Teorici
8. I pilastri Pratici
9. Mindfulness Formale
10. Mindfulness Informale

### Corso 2 - La Mindfulness in pratica: come impiegarla step-by-step nella quotidianità

Teoria:

1. Come accorgersi del cambiamento
2. La riduzione dello Stress
3. L'importanza nella Relazione
4. Genitori Consapevoli
5. Consapevolezza a Lavoro
6. Stimolare la creatività
7. Cura di Sé
8. Cura del proprio corpo
9. Alimentazione consapevole
10. Imparare a riconoscere il Giudizio
11. Il dolore Sporco
12. Essere Compassionevoli
13. Imparare a vivere inseguendo i propri valori
14. Non "nonostante tutto" ma "Con Tutto"

Insieme alla parte teorica, in entrambi i corsi verranno proposte alcune esperienze da riguardare e da applicare nella vita quotidiana: puoi scegliere di guardare prima tutta la parte teorica e poi le esperienze, oppure di alternare una videolezione teorica a una pratica.