



Mindfulness

per lo sviluppo personale



Il filo del Sé
associazione di ricerca
per lo sviluppo della consapevolezza

Centro affiliato

Mindfulness
Project

Metodo MSP

Sommario

- Chi siamo
- Cosa è la Mindfulness
- Cosa è il metodo Mindfulness MSP
- Gli effetti della Mindfulness
- La pratica della Mindfulness
- Contenuti e obiettivi formativi
- Responsabile del progetto
- Attestati - Tempi e costi

Chi siamo

Il filo del Sé asd, **affiliata a Mindfulness Project**, è attiva dal 2006 nel territorio di Castelnuovo di Porto (Roma): è un centro di pratica e una **Scuola di formazione di Mindfulness riconosciuta da Assocounseling**, volta a trasmettere metodi che favoriscono la consapevolezza e il benessere psicofisico delle persone.

Le principali pratiche utilizzate sono la Mindfulness (in tutti i suoi aspetti: meditazione, introspezione, psicologia buddhista), lo Yoga tradizionale, lo Yoga dei plessi psichici e la Deep Mindfulness che approfondisce l'incontro fra psicologia occidentale e psicologia buddhista.

Discipline che vengono affrontate sia negli aspetti teorici che esperienziali, e che, provenendo delle civiltà orientali, sono **tradotte e riadattate alle esigenze dell'uomo contemporaneo occidentale**.

Cosa è la Mindfulness?

Il termine Mindfulness indica un metodo diffuso in tutto il mondo e ha due applicazioni principali:

- **La Mindfulness dei protocolli** con finalità terapeutica, si attua in ambito sanitario per alleviare lo stress patologico e la depressione. (Protocolli MBSR – MBCT).
- **La Mindfulness per lo Sviluppo Personale** che allarga il campo per sostenere un lavoro interiore per mezzo della **consapevolezza del momento presente**. Il metodo MSP si sviluppa in due livelli:
 1. **Il corso introduttivo di primo livello**, che proponiamo in questo contesto, in cui si ricevono istruzioni per applicare la **Mindfulness di base**, molto simile alle procedure dei protocolli, finalizzate a rilassare la mente nei momenti di difficoltà e a creare un equilibrio psicologico.
 2. Il corso di secondo livello per approcciare la **Deep Mindfulness**, che prevede percorsi formativi più impegnativi, attraverso un lavoro teorico-esperienziale di consapevolezza fra psicologia occidentale e psicologia buddhista; il corso di Deep Mindfulness prosegue il percorso avviato nel primo livello, per attivare una crescita interiore che vada oltre gli aspetti meramente psicologici.

Cosa è il metodo Mindfulness MSP?

E' un metodo, **sperimentato da oltre 20 anni** nell'ambito della Scuola Mindfulness Project e più recentemente applicato nella Scuola di Yoga Mindfulness che fa capo a Il filo del Sé.

La MSP propone una serie di pratiche che **aiutano la mente a sostenere la presenza mentale**, a concentrarsi e successivamente a sviluppare quella **osservazione sottile** che permette di comprendere a fondo **sensazioni, percezioni, emozioni**, alla radice di pensieri e convinzioni, ma anche di paure e di ansie.

Con la Mindfulness MSP si avvia dunque **un percorso di conoscenza profonda di sé stessi che è alla base dello sviluppo personale** per **rendere il sé più funzionale ed efficace**. Aiuta a sviluppare **attenzione e lucidità mentale da dedicare a sé stessi**, al riconoscimento delle proprie sensazioni/emozioni e della propria condizione attuale, per viverla pienamente e incondizionatamente per ciò che essa è realmente.

Gli effetti della Mindfulness

Le tante ricerche sulla Mindfulness stanno provando che **la pratica della presenza mentale** sviluppa:

- l'incremento del livello di **benessere** e della capacità di vivere il **momento presente** con maggior **consapevolezza** e **accettazione**.
- l'abbassamento dei livelli di **depressione** e di **stress**.
- la capacità di **gestire le emozioni**;
- la capacità di entrare in **empatia** e di **collaborare** con gli altri;
- la capacità di **rilassamento**;
- il miglioramento delle **prestazioni operative**
- lo sviluppo di uno **stato di pace mentale e di benessere**.

La pratica Mindfulness

La pratica consiste principalmente nel:

concentrarsi su un oggetto mantenendo l'attenzione sul proprio respiro. Questo aiuta la mente a fermarsi su un oggetto, a ridurre la sovrapproduzione di pensieri e a calmarsi;

entrare in contatto e osservare sottilmente le sensazioni del corpo, dei sensi fisici e delle sensazioni mentali per diventare più consapevoli di come si percepiscono (piacevoli, spiacevoli o neutre);

riconoscere le emozioni che sorgono nella vita quotidiana e avviare un processo introspettivo che è il fondamento per diventare competenti di se stessi e saper distinguere ciò che è di beneficio da ciò che non lo è.

Contenuti e obiettivi formativi

➤ **Sperimentare i benefici della Mindfulness**

- la **calma mentale** contro l'agitazione e la reattività;
- la consapevolezza **del corpo, delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri**
- la consapevolezza **delle cause e delle conseguenze delle parole e delle azioni;**
- il valore di saper **stare con quello che c'è e di accettare la realtà** invece di sfuggirla
- saper **vivere il presente** con tutta la sua ricchezza
- riconoscere **le cause che nel presente preparano il futuro**
- migliorare la **capacità di ascolto e di empatia** verso se stessi e verso gli altri

Responsabile del progetto

Antonella Nardone

*formatore Deep Mindfulness e Yoga Mindfulness dei plessi psichici
Advanced counselor con indirizzo Mindfulness
Insegnante e divulgatrice della Meditazione di consapevolezza.*

Dal 2008 è direttore didattico de “Il filo del Sé”, di cui è stata fondatrice. Insegna nei corsi di Yoga Mindfulness, nei gruppi di meditazione di consapevolezza, nei gruppi di crescita interiore. E’ direttore didattico e formatore della scuola FYM; ha ideato, coordina e insegna nei corsi di formazione di counseling a mediazione corporea, di yoga dei plessi psichici e di meditazione Mindfulness.

Precedentemente, diplomata e insegnante di Normodinamica - Yoga Evolutivo, è stata allieva di Paolo Menghi, neuropsichiatra infantile che ha elaborato il metodo che favorisce l’evoluzione consapevole della persona.

Dal 2020 è docente nei corsi Mindfulness Project.

E’ autrice del libro “Yoga Mindfulness – la mente nel corpo”, edizioni Armando.

Laureata in scienze politiche alla università la Sapienza di Roma, prima di queste attività è stata documentarista, giornalista televisiva e imprenditrice nel campo dei servizi all’informazione.

*Nel corso collaboreranno
Altri insegnanti qualificati esperti di Mindfulness*

Attestati

- **Corso di aggiornamento riconosciuto Assocounseling**
- **Professionista con Abilità Mindfulness MSP**
le Abilità sono delle competenze che si aggiungono a chi ha già una propria attività professionale.

Tempi e costi

- Durata : **20 ore totali**
- Frequenza: n.**8 incontri** da 2 ore settimanali + un **intensivo** di 4 ore
- Modalità: **online**
- Costo: **€ 250,00** a partecipante
- Numero minimo: **5 partecipanti**
- Prosecuzione: **possibile** in modalità da definire

Il corso MINDFULNESS MSP
promosso da

Scuola affiliata a



Il filo del Sé

Associazione di ricerca
per lo sviluppo della consapevolezza

Mindfulness
Project[®]



I CORSI DI ABILITA' IL FILO DEL SE'

Sono corsi di formazione che forniscono attestati di competenza nelle materie

Counseling

Deep Mindfulness

Yoga Mindfulness

Meditazione Mindfulness

fruibili nell'ambito della propria specifica professione