

# Deep Mindfulness e Qi Gong : coltiviamo le qualità del cuore

Iniziativa 250122



Corso online di cinque incontri ogni lunedì a partire dal 17 marzo dalle h. 18:30 alle h.20:00 **TUTTO IL RICAVALTO SARA' DATO IN BENEFICIENZA** all' Associazione "Amicizia Senza Frontiere - ODV"

## Proposta:

Nel panorama attuale dei diversi approcci che utilizzano la mindfulness possiamo distinguere diversi livelli e finalità. In primo luogo si può parlare di mindfulness con riferimento alla ricerca focalizzata sulla storia personale e sulla narrazione, avendo come obiettivo la comprensione di: "chi sono io, da dove vengo, di che cosa ho bisogno, dove sto andando", delineando la condizione personale e interpersonale della mia esperienza e rafforzando il senso di autostima, autoefficacia e in genere quelle che nella psicoanalisi vengono definite le "funzioni dell'Io".

Si può poi intendere ed utilizzare la mindfulness con l'intento di aiutare le persone a sviluppare migliori capacità di gestione delle emozioni e dei pensieri, per far fronte allo stress, per decentrarsi dagli schemi mentali e accedere a un certo grado di equilibrio emotivo.

Infine si può intendere e utilizzare la mindfulness in una modalità più vicina alle sue origini, con riferimento ai livelli più profondi della mente/cuore, che comprendono non solo lo sviluppo l'equilibrio emotivo ma anche la possibilità di coltivare le più elevate potenzialità della mente/cuore, in un cammino progressivo di realizzazione di dimensioni di benessere, di pacificazione e di saggezza sempre più raffinate. Questo terzo livello transpersonale prevede inoltre l'integrazione con le pratiche per lo sviluppo delle qualità dell'essere che sostengono e danno profondità al cammino psicologico e spirituale, la compassione, la gentilezza amorevole, il perdono, la gratitudine, ecc. e che la ricerca scientifica sta sempre più dimostrando essere efficaci sul piano clinico in termini di salute e benessere psicologici.

Quest'ultimo livello di utilizzo della mindfulness è detto "Deep Mindfulness".

In corso è focalizzato nel fornire gli strumenti per coltivare compassione, gentilezza amorevole, gratitudine e perdono verso se stessi e verso gli altri, in modo da poterne sperimentare i benefici e portarli nel nostro ambiente di lavoro, nella nostra famiglia e nelle relazioni interpersonali. Con questo corso ci alleneremo a:

meditare, sviluppare intelligenza emotiva e relazioni positive, gestire le fragilità, aumentare attenzione e capacità di concentrazione, sviluppare la capacità di introspezione.

Ogni incontro verrà arricchito da qualche movimento di Qi-gong.

Cos' è il Qi-gong : Il Qi-gong rientra nelle discipline della medicina tradizionale cinese e tramite una serie di pratiche ed esercizi aiuta a rilassare mente e corpo, rimettendole in contatto ed in equilibrio, possiamo brevemente definirlo una "ginnastica dolce e meditativa".

A cosa serve: il termine Qi-gong significa "coltivazione e conservazione dell'energia vitale", trattandosi di una disciplina che porta all'ascolto di se stessi, attraverso una serie di lenti movimenti e sequenze aiuta a rilassare la muscolatura al fine di ristabilire le proprie energie.

In pratica: Verranno guidati in modo progressivo dei semplici movimenti corporei abbinati alla respirazione, anche integrando gli incontri degli altri argomenti.

## Agenda Programma:

Frequenzazione. Numerosi studi hanno dimostrato che l'efficacia della meditazione e della mindfulness è maggiore se questa viene praticata con costanza; idealmente dovrebbero diventare uno stile di vita. A questo proposito, l'appartenenza ad un gruppo facilita sensibilmente la pratica e ne amplifica gli aspetti positivi.

Gli incontri, se frequentati assiduamente, favoriranno la costituzione nel tempo una "comunità di pratica" per approfondire gli specifici contenuti affrontati, dare continuità e motivazione e poter realizzare in modo più profondo e stabile i benefici della pratica stessa attraverso il reciproco sostegno. Ciò potrà consentire un miglioramento personale sensibile e di conseguenza una migliore qualità della vita e dei risultati professionali. Per trarre maggior beneficio dal corso, è perciò raccomandata la frequentazione assidua.

## La quota comprende:

5 lezioni della durata di 1h30.

## La quota non comprende:

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Familiari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Familiari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno solare) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

## Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno solare - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.

b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per

persona e per danni a cose o animali.

Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:

POLIZZA INFORTUNI 2025

**Note:**

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.

**L'incasso sarà devoluto all'Associazione "Amicizia Senza Frontiere ODV" per la perforazione di un pozzo nel villaggio di ZAONATENGA DABOADIN (in Burkina Faso). Nel villaggio vivono 17 famiglie, 378 persone, 112 buoi, 25 asini e tanto bestiame piccolo. Tutti si dovranno abbeverare a questo nuovo pozzo. Per informazioni sull'Associazione CLICCA QUI.**

**Il collegamento per accedere al corso verrà comunicato alcuni giorni prima dell'inizio del corso.**

**Data inizio:** 17/mar/2024

**Data fine:** 14/apr/2025

**Contatti:**

---

Moia Walter

Email: moiawally@gmail.com

Cellulare: 3494574790

Tarussio Roberto

Email: roberto.tarussio@libero.it

Cellulare: 3281652484

**Liberatoria Immagini**

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

**Accettazione penale**

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

**Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia**

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

**Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa**

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_