

Organizzazione	Il ritiro si articola di 3 giorni
Sede	Hotel Notre Maison - Aosta - frazione Saint Pierre
Prossimo inizio	Domenica 16 luglio alle ore 10.00 - Termine 18 luglio ore 12.00
Materiale consegnato	Esercizi di mindfulness in file audio da utilizzare per l'intera durata del corso oltre che a schede da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa
Informazioni	Si consiglia abiti comodi e di dotarsi di materassino e cuscino
Numero famiglie	Il gruppo è a numero chiuso fino ad un massimo di 15 famiglie

*L'amore nel passato è solo  
memoria. Quello nel futuro è  
fantasia. Solo qui ed ora  
possiamo amare veramente.*

*Buddha*

[www.istitutomindfulness.com](http://www.istitutomindfulness.com)

## Info e iscrizioni

### **Dott.ssa Stefania Rotondo**

338.6205312

[stefania.rotondo@istitutomindfulness.com](mailto:stefania.rotondo@istitutomindfulness.com)

[rotonдостefania@gmail.com](mailto:rotonдостefania@gmail.com)

### **Dott.ssa Silvia Grasso**

339 3842483

[info@mindfulmente.it](mailto:info@mindfulmente.it)

### **Spazio IRIS**

392.9600970

02.94382821

[info@spazioiris.it](mailto:info@spazioiris.it)

**I MIND**  
Istituto Italiano Mindfulness

# mindfulness family

## PRIMO RITIRO IN ITALIA PER FAMIGLIE

*Giochi e strategie per  
migliorare la  
comunicazione  
tra figli e genitori*



MindFulmente

Sezione Regione  
Piemonte



spazio IRIS

Segreteria  
Organizzativa



Le interazioni famigliari svolgono un ruolo importante nello sviluppo e nella socializzazione dei figli tra pari e sono da tempo oggetto di studio alla ricerca di metodi efficaci per migliorare la comunicazione genitori-figli e lo stress.

Le famiglie oggi sono sotto pressione e sperimentano numerosi stress: tra le crescenti esigenze della vita scolastica, le attività extracurricolari, le relazioni tra pari, i primi amori, i rapporti familiari e le sempre crescenti esigenze della tecnologia, tutti possono essere stressati, ansiosi, irritabili e "disconnessi".

**La mindfulness rappresenta una possibilità per tutti.**

La **consapevolezza** è uno stato di libertà mentale che si verifica quando l'attenzione rimane calma e limita, senza attaccamento a qualsiasi punto di vista particolare.

La pratica di **mindfulness** fornisce metodi collaudati nel tempo per coltivare la cura reciproca e il rispetto in famiglia e per sostenere e accompagnare le diverse esigenze e preferenze dei genitori e dei figli, uscendo dalle modalità personali di superamento allo stress che rappresentano talvolta metodi poco efficaci.

Ma come svolge ciò la pratica di mindfulness?



## modalità

- **Promuovendo l'ascolto facilitato:** aiutando i genitori ad assumere una posizione progressivamente più accettante rispetto alle sfide che affrontano e meno critica rispetto a se stessi e agli altri. Questa posizione "comporta la riorganizzazione del vecchio modo di fissare e riparare i problemi con una **nuova modalità di consentire alle cose di essere proprio come sono, per vedere più chiaramente come rispondere meglio**".
- **Insegnando il decentramento** come forma di comunicazione con noi stessi, progettata per mettere una separazione psicologica tra i nostri pensieri e le emozioni su una situazione particolare e sui modi in cui agiamo in quella situazione.
- Le pratiche di consapevolezza condivise in una famiglia **rafforzano le connessioni**, migliorano la comunicazione e promuovono una vita familiare più armoniosa. La consapevolezza ci permette anche di **essere veramente presenti** per le sfide inevitabili che nascono nelle nostre famiglie e per avvicinarci con compassione e sapienza.

## obiettivi

- connettersi con tutti i membri della famiglia
- sviluppare calma e presenza mentale
- apprendere l'ascolto facilitato, incoraggiando i genitori e insegnando ai figli a condividere le loro esperienze e le loro preoccupazioni prendendosi cura delle loro emozioni
- aiutare i genitori a distanziarsi dagli stati emozionali negativi
- accompagnare i bambini nello sviluppo di una maggiore presenza mentale in diversi ambiti della loro vita, favorendo la crescita delle potenzialità espressive, creative e comunicative e motorie
- dare alla famiglia l'opportunità di creare nuovi ricordi e approfondire la ricchezza della presenza mentale e della consapevolezza condivisa in comunità con altre famiglie



Questo ritiro è orientato verso famiglie curiose di esplorare la consapevolezza per la prima volta, così come per coloro che cercano di approfondire una pratica già conosciuta.

Il programma giornaliero includerà un mix di insegnamenti, discussioni di gruppo, attività pratiche ed esercizi sia in gruppi separati (genitori e figli) che condivisi.

Il ritiro è stato progettato per **famiglie con bambini dai 6 anni ai 12 anni**.

*Possibilità di attivare uno spazio animativo nel caso di presenza di bambini più piccoli.*

## costi di partecipazione

Pernottamento pensione completa	2 notti: 100 euro ad adulto 50 euro a bambino <i>Il prezzo è totale per 2 notti</i>
---------------------------------	---

Ritiro Mindfulness*	180 euro : famiglie con 1 figlio 210 euro : famiglie con 2 figli 240 euro : famiglie con 3 figli 250 euro : 4 o più figli
---------------------	--

*\*Il prezzo è senza iva e si intende per famiglia e non a persona.*