



Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.

Il Centro Maieutica
laboratorio di idee, cultura e psicoterapia
con il patrocinio della
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva SPC di Napoli
presenta

RETIRO RESIDENZIALE INTENSIVO DI MINDFULNESS

Convento San Francesco

via Municipio, 16

Tramonti (Sa)

23 giugno - 24 giugno 2012

Conduttore: dr. Rosario Esposito

Con il termine *mindfulness* si indica un modo particolare di consapevolezza intesa come un "prestare attenzione in una particolare modalità: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 2006). La pratica della *mindfulness* sta recentemente acquisendo sempre maggiore successo come cura per lo stress e dei disturbi emotivi. Il grande successo che questa pratica millenaria sta riscontrando negli ultimi anni è dovuta al fatto che ricercatori e clinici occidentali l'hanno introdotta nei programmi di trattamento della salute mentale e generalmente insegnano questa abilità indipendentemente dalle loro origini culturali e religiose. Un suo utilizzo molto diffuso riguarda la gestione dello stress collegato alla percezione di vari sintomi: stanchezza generalizzata, ansia, pensieri intrusivi, difficoltà di concentrazione, dolori somatici e muscolari, confusione mentale, irritabilità dell'umore.

A chi è rivolto il Ritiro:

Il ritiro è rivolto a tutti coloro che hanno seguito un corso MBSR o seminari intensivi di Mindfulness o che comunque abbiano già un' *esperienza* di meditazione. Il ritiro è rigorosamente a numero chiuso, si consiglia pertanto coloro che sono interessati di iscriversi il prima possibile.

Programma:

L'arrivo al Convento S.Francesco a Tramonti (Sa) è previsto per sabato mattina 23 giugno, alle 9.00. Il ritiro

inizierà alle ore 09.30 e si concluderà domenica 24 giugno alle ore 12. Durante il ritiro sarà osservato la pratica del *nobile silenzio*. Il programma prevede:

Sabato 23 giugno

ore 09.00 - registrazione
ore 09.30 - presentazioni e accoglienza
ore 10.00 - meditazione sul respiro, *il primo*
ore 11.00 - meditazione *cammina cammina*
ore 12.00 - pranzo (meditazione)
ore 13.00 - meditazione in solitaria
ore 14.00 - meditazione *frate vento*
ore 15.00 - meditazione *camminata pazza*
ore 16.00 - meditazione *le voci di dentro*
ore 17.00 - condivisione
ore 19.00 - cena (meditazione)
ore 20.00 - meditazione sul respiro, *l'ultimo*
ore 21.00 - riposo

Domenica 24 giugno

ore 06,30 - meditazione sul respiro
ore 07,00 - colazione (meditazione)
ore 08,00 - mindfulness *yoga*
ore 09.00 - meditazione *con metta*
ore 10.00 - meditazione *io e gli altri*
ore 11.00 - condivisione
ore 12.30 - fine del seminario

Conduttore del ritiro: dr. Rosario Esposito

Rosario Esposito è nato nel 1967, psicologo, psicoterapeuta, specializzato in psicoterapia cognitivo-comportamentale, è Didatta della Società di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) ed è Didatta della Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC) sede di Napoli, è Istruttore Protocolli Mindfulness, pratica meditazione da diversi anni e conduce corsi di MBSR e seminari di Mindfulness applicati ai disturbi emotivi.

Informazioni e Iscrizioni

Il costo del ritiro è di € 155 **compreso spese** di vitto e alloggio.

Il prezzo è comprensivo del soggiorno in pensione completa in camera doppia con pranzo il sabato, cena il sabato sera e colazione la domenica mattina. La quota di iscrizione non è rimborsabile e dovrà essere versata all'atto dell'iscrizione presso il Centro Maièutica in via Granati 5, Salerno.

Per iscriversi, è necessario inviare un email info@centromaieutica.it oppure telefonare al numero: **089-2961700, 320-6285947** per verificare la disponibilità dei posti. Il seminario è a numero chiuso.

L'iscrizione dovrà avvenire entro il **15 Giugno 2012**.

Centro Maièutica

Laboratorio di idee, cultura e psicoterapia

Via N. Granati 5, Salerno

Tel. 089-2961700 cell. 320-6285947

info@centromaieutica.it

www.centromaieutica.it

www.mindfulnessnapoli.it

Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC

Sede di Napoli

c/o Casa di Cura Villa Camaldoli

Viale Privato Villa Camaldoli, 55 – 80131 Napoli

napoli@scuola-spc.it

www.scuola-spc.it