

## **PERCORSO di CRESCITA PERSONALE**

### ***Equilibrio nel vivere e graduale scoperta de vero Sé***

La vita è fonte costante di eventi, di sorprese e di cambiamenti impossibili da prevedere o controllare. Saperla percorrere ed accogliere con sempre maggior fluidità, leggerezza ed equilibrio è frutto di un percorso di crescita interiore, maturità emozionale e consapevolezza che ci accompagna ogni giorno.

Nei due Corsi proposti si apprende un nuovo approccio alla vita, fatto di punti di vista, indicazioni pratiche e semplici strategie da applicare nelle situazioni quotidiane per acquisire sempre maggiore autonomia emozionale, stabilità interiore e serenità. Sono chiavi essenziali per cambiare gradualmente prospettiva ed approccio alle situazioni, alleggerire l'esistenza e migliorare concretamente la qualità della relazione con se stessi e con gli altri.

I due Corsi sono proposti in progressione ma possono essere frequentati indipendentemente.

## **MINDFULNESS: lo spazio per ritrovare se stessi**

### ***“Percorso del Progetto GAIA: Benessere Globale”***

#### **PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI**

La Mindfulness è la pratica più consigliata degli ultimi 30 anni per ritrovare serenità e benessere, prendersi cura di sé e interrompere il vortice della vita quotidiana. Innumerevoli libri, citazioni e articoli su riviste, blog, social e siti sono consultabili: la Mindfulness è citata ovunque! E' una tecnica di Respirazione Consapevole che lega la millenaria tradizione Buddista alle più moderne Neuroscienze occidentali e i cui innumerevoli benefici sono convalidati da migliaia di ricerche scientifiche internazionali. La pratica di questa semplice, e allo stesso tempo profonda, forma di meditazione, diviene un atteggiamento verso la vita, insegna a trovare il proprio centro in ogni situazione e a saper stare bene con "ciò che c'è nel tempo presente". Viene qui proposta secondo la modalità del **Progetto Gaia: Benessere globale**. Questo percorso di 12 incontri, che comprende anche Meditazioni in movimento e Tecniche di Energetica Yin e Yang (anche dette Pratiche di lunga vita), permette di affinare il contatto con le proprie percezioni e con le sottili indicazioni del corpo, scioglie in modo particolare l'ansia e lo stress dei ritmi quotidiani e conduce ad una condizione crescente di consapevolezza, benessere naturale, soddisfazione ed equilibrio.

Poiché è una pratica di grande utilità anche per i ragazzi in età scolare, è un Progetto promosso a livello scolastico su scala nazionale dal Ministero delle Politiche Sociali a partire dal 2014. E' stato presentato il "Progetto Gaia Network" al Governo a Palazzo Montecitorio il 19 luglio 2018 in occasione del Convegno su: PARADIGMA ECOLOGICO NELL'EDUCAZIONE SCOLASTICA: Teoria, Metodi e Azioni.

#### **MATERIALI FORNITI**

Verranno fornite alcune fotopie e un audio per una seduta di Mindfulness guidata

#### **COSA PORTARE**

Potrà essere utile portare un block-notes per appunti. Si consigliano abbigliamento comodo (non necessariamente tuta), un paio di calzoncini (per poter stare senza scarpe), un cuscino e una copertina per rendere più confortevoli le sedute di Mindfulness.

## **PRENDI IN MANO LA TUA VITA!**

#### **PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI**

Riprendendo alcune tematiche enunciate nel Corso MINDFULNESS, questo ciclo di incontri si sviluppa in un percorso vario, dinamico e approfondito verso il cambio di prospettiva, l'apertura mentale, la gestione delle emozioni e la consapevolezza di sé. Elementi di teoria che stimolano riflessioni e fondamentali prese di coscienza, vengono proposti insieme a strategie e tecniche da applicare nelle personali situazioni quotidiane per agire concretamente nella vita con maggior fiducia, consapevolezza

e serenità. Imparare a dare un senso ad ogni circostanza trasformandola in opportunità per crescere e migliorare, alleggerisce il peso di situazioni dolorose, conferisce nuova forza e aiuta a colorare la vita.

Le tecniche energetiche principali utilizzate sono **Mindfulness** e **Vivation**: entrambi basate sul respiro riducono ansia e stress. La Mindfulness genera calma e serenità guidando ad uno stato di accoglienza, pace interiore e benessere. La pratica di Vivation, attraverso una particolare modalità di respirazione ed alcune chiavi di lettura, permette di trasformare qualsiasi sensazione o emozione sgradevole in energia positiva; agisce anche su dolore fisico ed emozionale intervenendo su situazioni e blocchi emozionali passati che limitano la felicità nel presente. Le tematiche affrontate stimolano riflessioni e nuove modalità di considerare situazioni e persone. Il corso, svolto in un clima di armonia, serenità e crescente sintonia, permette ai partecipanti, accomunati da interessi e scopi comuni, di sviluppare autonomia emozionale, determinazione, autostima e leggerezza di vivere.

#### MATERIALI FORNITI

Verranno fornite alcune fotocopie e un audio per una seduta di Mindfulness guidata

#### COSA PORTARE

Potrà essere utile portare un block-notes per appunti. Si consigliano abbigliamento comodo (non necessariamente tuta), un paio di calzoncini (per poter stare senza scarpe), un cuscino e una copertina per rendere più confortevoli le sedute di Mindfulness e/o di Vivation.



#### CHIARA BENINI

Inizia il suo percorso di ricerca personale nel 1985 seguendo corsi di diverse discipline di crescita personale con docenti italiani e stranieri: Jim Leonard e P.Laut (Formazione professionale di Vivation), S. Gorsky (anima-animus), Don McFarland (Body Harmony), C. Campbell e M. Borruso (medicina Cinese e Taosimo), Respiro Olotropico, Dinamica mentale, PEM, l'Accademia Europea di crescita personale, Yoga e Meditazione, A. Robbins (PNL), Kenneth Wapnick e W. Guard (A.C.I.M), Mindfulness (N. Moncucco). Filo conduttore mai interrotto è stato il lavoro con Patrizia Terreno iniziato nell'88 con Rebirthing e Vivation e l'approfondimento di diverse tematiche quali "Pensiero Positivo, Relazioni interpersonali, Energia Femminile, I Ching, Schema di Nascita e Rebirthing, il rapporto con il denaro e le emozioni, Autostima, Dinamiche del Senso di Colpa, il Perdono". Segue regolarmente con P.Terreno dal 1992 il percorso di "A Course in Miracles" del quale conduce gruppi di studio in qualità

di facilitatrice. Dal '93 è Presidente dell'Associazione Culturale "SATORI e KI", VIVATION Professional, Operatore Olistico e conduttrice di seminari in Crescita Personale, con particolare attenzione al campo delle Relazioni interpersonali e delle emozioni (Vivation), in diverse città italiane. E' Docente di Ruolo di Musica dal 2007, e dal 2010 insegna nella Scuola Secondaria di 1° grado A. Antonelli presso la quale segue allievi e genitori interessati alla Crescita personale, a tecniche di respirazione, alla Mindfulness e a migliorare la qualità di vita, con particolare attenzione alle Relazioni in famiglia fra Genitori e figli adolescenti (gestione dei conflitti, del disagio, di ansia e stress, integrazione delle Emozioni, potenziamento dell'autostima). Dal 2014 è Insegnante di Mindfulness e Operatrice del Progetto GAIA, progetto approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali dal 2013 e diffuso su tutto il territorio nazionale (Rinnovo della collaborazione avvenuto con incontro a Montecitorio il 19.07.2018). Continua regolarmente il proprio percorso di ricerca e formazione personale mentre conduce seminari in collaborazione con la SMS Antonelli, con Sportidea Caleidos e con l'Associazione Satori e Ki.