



Cosa è la Self-Compassion?

Self-Compassion è l'abilità di prenderci cura di noi (con affetto, cura e solidarietà) quando siamo in un momento di sofferenza, allo stesso modo che faremmo con una persona amata quando sta male. La compassione fa parte della natura umana, ci viene naturale portarla agli altri, ma possiamo allenarci a farlo anche a noi,

Tramite momenti di meditazione e di pratica diveniamo più consapevoli e impariamo a prenderci cura di noi, ad accettare le nostre debolezze e a incontrare le emozioni difficili senza perderci.

Possiamo sentirci motivati a cambiare per andare verso abitudini più salutari – quelle che ci fanno stare bene e che ci rendono felici - quando abbiamo a cuore il nostro benessere e non perché ci sentiamo inutili e non desiderabili. Cosa ancora più importante, provare compassione significa onorare ed accettare la nostra umanità. Le cose non vanno sempre per il verso giusto. Andremo incontro a frustrazioni e a perdite, ci capiterà di sbagliare, sbatteremo contro i nostri limiti e non saremo all'altezza dei nostri ideali. Questa è *semplicemente* la condizione umana, una realtà che appartiene a tutti noi. Quanto più riusciremo ad aprire il cuore a questa realtà senza combatterla in continuazione, tanto più saremo in grado di provare compassione per noi stessi e per tutti gli esseri umani.

I.A.M. Milano – Centromoses

Via S. Mercadante, 8
20124 Milano
(MM Loreto)



Mindful Self Compassion

Programma 2019

I AM
Istituto per l'Applicazione della Mindfulness
in psicoterapia e medicina



CENTROMOSES
benessere psicofisico

Cosa proponiamo?

Corsi di Mindful Self-Compassion di 8 settimane, certificati dal CMSC e dall'Università della California

Incontri di **pratica**, quindicinali e **ritiri** di mezza giornata

Seminari sull'applicazione della Self-Compassion in ambiti diversi: prendersi cura di chi cura, avvicinarsi alle emozioni, affrontare le dipendenze, psicoterapia e Self-Compassion, ecc..

Supervisioni



| Gennaio | | |
|-----------|--------------------|---------------|
| 10 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 24 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Febbraio | | |
| 7 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 16 | Yin&Yang Self Comp | 9.30 – 17.30 |
| 21 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Marzo | | |
| 7 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 21 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Aprile | | |
| 4 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 13 | Ritiro | 9.30 -13.30 |
| 18 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Maggio | | |
| 9 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 18 | Relazione di aiuto | 9.30 17.30 |
| 23 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Giugno | | |
| 13 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 28 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| Settembre | | |
| 12 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 26 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |
| 28 | Dipendenze | 9.30 17.30 |
| Ottobre | | |
| 10 | corso MSC 1 | 19.00 – 21.30 |
| 17 | corso MSC 2 | 19.00 – 21.30 |
| 24 | corso MSC 3 | 19.00 – 21.30 |
| Novembre | | |
| 8 | corso MSC 4 | 19.00 – 21.30 |
| 14 | corso MSC 5 | 19.00 – 21.30 |
| 16 | Ritiro | 9.30 – 13.30 |
| 21 | corso MSC 6 | 19.00 – 21.30 |
| 28 | corso MSC 7 | 19.00 – 21.30 |
| Dicembre | | |
| 5 | corso MSC 8 | 19.30 – 21.30 |
| 19 | Pratica MSC | 19.00 – 20.30 |

Ecco il calendario 2019



“Un momento di self compassion può cambiare la giornata, una serie di questi momenti può cambiare il corso della vita”

Chris Germer

“La MSC mette insieme le abilità della Mindfulness e quelle della Self-Compassion per accrescere il nostro benessere emotivo”

Kristin Neff

Come partecipare

Gli incontri di pratica sono bimensili, ad offerta libera. Non è necessario prenotare, solo essere puntuali.

Il corso di 8 settimane, quello intensivo di 5 giorni, i seminari, i ritiri e le supervisioni sono a pagamento ed è necessario iscriversi. Troverete tutte le info su:

Facebook **IAM Milano** e su Facebook **Cuore Mindful** oppure:
drmarcotosi@gmail.com / 3483229836