 Comunicato stampa - 29 Marzo 2018

**La meditazione consapevole: Mindfulness**

Alla scoperta di una forma di meditazione per essere più felici e consapevoli

Google, una delle più potenti aziende del mondo, la propone per aiutare i propri dipendenti ad essere persone più felici e un po’ meno stressate. E negli Stati Uniti la praticano già 20 milioni di persone. E' la **Mindfulness**, una forma di meditazione che consiste in una pratica di **consapevolezza del momento presente**, una tecnica che aiuta a vivere meglio, riduce l'ansia ed è consigliata per prevenire alcune malattie.

Adottata inizialmente per alleggerire e alleviare il dolore nelle patologie croniche, la Mindfullness si è indirizzata successivamente a molti altri aspetti dell’animo umano quali la consapevolezza, una maggiore centratura con se stessi, una più ampia capacità di orientare e focalizzare la propria attenzione e acquisire un maggior controllo e gestione delle proprie emozioni, sempre mantenendo il suo orientamento al benessere.

La parola Mindfulness, in italiano consapevolezza, traduce il termine Vipassana, il nome in lingua pali di un’antica tecnica di meditazione buddista. **Si tratta di una pratica millenaria** in grado di rispondere a esigenze e necessità proprie dell'essere umano, consentendo ad ogni individuo che si avventura in questo viaggio, **di ritrovare la propria bussola interiore** e di capire le proprie modalità di reazione di fronte agli accadimenti della vita.

Nel seminario “La meditazione consapevole: Mindfullness” - che sarà proposto i**l 21 aprile 2018 nell’ambito dei PerCorsi dell’evento “L’Orto delle Arti”** - si intende connettere e mettere in luce le possibili affinità, assonanze, legami e relazioni tra pratiche antiche di origine orientale, legate a tradizioni religiose/filosofiche, in particolare la meditazione Vipassana, e gli ultimi studi e scoperte delle neuroscienze. Nello specifico il programma fornirà alcuni **elementi di conoscenza e di introduzione alla scoperta di questa forma di meditazione**, e seguirà un percorso a partire da:

* Le origini antiche della Mindfullness fin dalla nascita del buddismo
* La riscoperta di questa pratica e la sua laicizzazione e occidentalizzazione
* La nascita del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School e gli sviluppi successivi
* Le ricerche intorno alla Mindfullness e le neuroscienze
* La Mindfullness da pratica a stile di vita.

Se ne parlerà con **Vito Intini**, life coach che da molti anni si occupa di benessere organizzativo e di sviluppo delle persone, il **21 Aprile 2018 dalle 17.45 alle 19.15 presso PING in Via Pascal 7 (Piazza Foro Boario) a Cuneo**. Prezzo = 3 euro. Per iscrizioni e per ulteriori informazioni sul programma completo dell’evento: [www.ortodellearti.it](http://www.ortodellearti.it/), [info@ortodellearti.it](mailto:info@ortodellearti.it) e canali social.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

UFFICIO STAMPA: Valter Castellino – 335/6028268 – [ufficiostampa@ortodellearti.it](mailto:ufficiostampa@ortodellearti.it)