

COMUNICATO STAMPA

**In un mondo tutto proteso all'avere
la Mindfulness aiuta a coltivare le qualità dell'essere.**



**5° Convegno nazionale sulle qualità dell'essere
"IL CUORE DELLA MINDFULNESS"
Castelnuovo di Porto (RM) – 2 e 3 novembre 2019
Palazzo Ducale La Rocca**

Tutto pronto per l'appuntamento con il prestigioso convegno "Il Cuore della Mindfulness", promosso dalla Mindfulness Project che, da oltre 10 anni, propone metodi e formazione a questa disciplina e organizzato da Il filo del Sé, associazione presente sul territorio di Castelnuovo di Porto.

Due giorni di lavori e interventi che vedranno relatori fra le figure più importanti dello studio e della pratica Mindfulness in Italia. Le sessioni ruoteranno intorno a tre temi: **la deep Mindfulness orientata al Dharma, la dimensione transpersonale nella tradizione buddhista, la Mindfulness nella psicoterapia e nella relazione di cura.**

Proprio la cura del sé attraverso una visione profonda in accordo agli insegnamenti buddhisti sarà il filo conduttore dell'incontro, ideale punto di sintesi in cui saranno delineati nuovi metodi e campi di intervento volti a liberare la mente dalla sofferenza, attraverso il dissolvimento dei difetti mentali e lo sviluppo della compassione e della saggezza.

Metodi e sistemi di pensiero che, pur provenienti da antiche tradizioni, nella Mindfulness sono attualizzati e adattati al mondo occidentale contemporaneo per dare risposta ad una società che soffre della mancanza di valori etici e di senso della vita.

Per maggiori informazioni

Segreteria e Organizzazione

Il filo del Sé - Castelnuovo di Porto - segreteria@ilfilodelse.it

Coordinamento Antonella Nardone +39 335 7250455 - antonella.nardone@ilfilodelse.it