



L'Associazione Italiana Mindfulness e Yoga AIMY di Pescara è sorta da qualche anno con l'intento di promuovere e diffondere le pratiche di consapevolezza come forma di educazione e cura di sé. In linea con la mission dell'Associazione, nasce l'idea di proporre un weekend rivolto a tutti con l'intento di introdurre le pratiche di Mindfulness, ispirate al protocollo MBSR di Jon Kabat Zinn per prevenire e combattere gli effetti dello stress e favorire il benessere psico-fisico.

## “WEEKEND IN CONSAPEVOLEZZA” Tre giorni all'insegna del benessere psico-fisico e della natura

L'equipe altamente qualificata vi accompagnerà alla scoperta dei fondamenti della pratica di meditazione “Mindfulness” e di nuovi livelli di consapevolezza favorendo l'apprendimento del vivere in consapevolezza momento per momento in armonia con noi stessi e il mondo che ci circonda.

Il programma che vi proponiamo si basa su un intervento che da circa un ventennio rappresenta nel mondo della ricerca scientifica l'approccio più promettente delle metodologie di “terza generazione” la così detta “Body and Mind Medicine” che si caratterizza per essere rivolta alla mente e al corpo. Le attività di gruppo comprendono pratiche di provata efficacia al fine di promuovere un livello più profondo di coscienza delle proprie risorse personali e strategie per non essere sopraffatti dalle emozioni e dagli automatismi della vita quotidiana.

Concediti un weekend per rigenerare e riscoprire le tue risorse interiori, in uno spazio dove poter crescere insieme riscoprendo il contatto con le risorse della natura e della terra, sono previste camminate in consapevolezza con visite guidate nel:

- percorso naturalistico dei mulini lungo il fiume Gizio
- la riserva naturale del Monte Genzana e Alto Gizio: il Monte Genzana, così denominato per la presenza di genziane azzurre consente la vista panoramica della Valle Peligna patrimonio floristico e faunistico ricco di colori per la presenza di primule, ciclamini, orchidee selvatiche variopinte,
- in alternativa il sentiero delle Callarelle: lungo la valle del torrente Riaccio situato tra Pettorano sul Gizio e Roccapia, scenario molto suggestivo suggellato dalla cascata delle Callarelle.

E per tenerci in forma senza rinunciare alla buona cucina abruzzese, vi proponiamo esperienze di “Mindful Eating” mangiare in consapevolezza le appetitose rivisitazioni vegetariane dei piatti tipici...

# Location: “La Castaldina”

Il Centro Benessere “*La Castaldina*”, originariamente residenza dei Castaldo, è un elegante palazzo seicentesco situato in uno dei borghi medievali più belli d'Italia, Pettorano sul Gizio, nella storica Valle Peligna famosa per i suoi eremi e per la Riserva naturale del Monte Genzana ed Alto Gizio.



### **Il Centro Bes:**

“La Castaldina”

P.za San Giovanni, Pettorano sul Gizio (Aq)

Per prenotazioni

tel. 085/4211986 328/6878872

[aimyassociazione@libero.it](mailto:aimyassociazione@libero.it)

[www.aimy.it](http://www.aimy.it)

### **Come raggiungerci?**

**In auto:** Da Pescara prendere Autostrada E80/A25 Roma- L'Aquila uscita per Pratola Peligna/Sulmona (direzione ASS% Sulmona) seguire per SS 17 L'Aquila direzione Roccaraso (20 km).

Da Napoli uscita autostrada Caianello direzione Venafro-Roccaraso proseguire per 25 km verso Sulmona.

**In pullman:** Linea ARPA da Sulmona. Tel. 0864/210469 [www.arpaonline.it](http://www.arpaonline.it) e SATAM, partono dalla Stazione Garibaldi da Napoli e dalla Stazione centrale da Pescara . Da Roma Autolinee Schiappa dalla stazione Tiburtina fino a Sulmona, poi autobus sub-urbano per Pettorano.

**In treno:** Treno Regionale per Sulmona, poi prendere il pullman ARPA destinazione Pettorano sul Gizio oppure treno per Castel di Sangro Carpinone per info: [www.ferroviedellostato.it](http://www.ferroviedellostato.it)

### **Vitto e alloggio**

Il costo in pensione completa in camera doppia con bagno dedicato è di 75 euro al giorno a persona.

### **Costi iscrizione**

Per iscrizioni rivolgersi alla segreteria “AIMY” mattina dalle 9,30 alle 12,30, pomeriggio dalle 15,30 alle 19,30. Tel 085/4211986. [www.aimy.it](http://www.aimy.it). Il costo di partecipazione è di 90 euro ed iscrizione all'Associazione è di 30 euro.

### **Info**

Si consiglia abbigliamento comodo, un cuscino da meditazione, un materassino e un plaid.

### **Staff**

- **Alessandra Di Berardino** psicoterapeuta cognitivo comportamentale, istruttrice Mindfulness.
- **Daniele Garozzo** psicologo esperto di psicosomatica ed istruttore Mindfulness.

### **Supervisione**

**Dottor Carlo Di Berardino**  
**Dottoressa Anna Bartocchini**



# PROGRAMMA

## PRIMO GIORNO

Venerdì

Dalle ore 11,00 alle 12,00 Registrazione e accoglienza degli ospiti.

Ore 13,00 pranzo in consapevolezza, esercizio dell'uvetta.

Dalle ore 14,30 alle 16,00. "Presentazione del programma e brevi pratiche meditative".

Dalle 17,00 alle 19,00 **Prima sessione di gruppo.**

Ore 20,00 Cena in consapevolezza. Silenzio.

Ore 21,30. Intro al concetto di dialogo interno ed esercizio del Body scan.

## SECONDO GIORNO

Sabato

Ore 8.30 colazione.

Dalle ore 9,30 alle ore 10,30. Mindfulness Yoga (esercizi energizzanti e esplorazione del corpo ).

Dalle 10,00 alle 12,00. Meditazione camminata lungo i mulini del fiume Gizio.

Ore 13,00. Pranzo .

Dalle ore 14,30 alle 16,00 **Seconda Sessione.**

Dalle ore 17,00 alle 19,00 **Terza Sessione.**

Ore 20,00. Cena.

Ore 21,30. La danza come meditazione.

## TERZO GIORNO Domenica

Dalle ore 8,30 colazione.

Dalle ore 9,30 alle ore 10,30. Mindfulness yoga (esercizi energizzanti e esplorazione del corpo ).

Dalle ore 11,00 alle 13,00. Percorso paesaggistico della Riserva Naturale Monte Genzana Alto Gizio.

Ore 13,00. Pranzo.

Dalle ore 14,30 alle ore 16,00 **Quarta sessione.**

Ore 17,00. Meditazione conclusiva. Attestato di partecipazione e saluti.

Si avvertono i gentili ospiti che il programma è orientativo e può subire cambiamenti.

Con il patrocinio di:



# WEEKEND IN CONSAPEVOLEZZA

*CAMMINA, MANGIA, RESPIRA, VIVI MOMENTO PER MOMENTO*

*Un programma per favorire il benessere psicofisico e combattere lo stress.*

## Pratiche di Mindfulness

*Una pratica di provata efficacia, per riequilibrare mente e corpo*



## Soggiorno in villa

*La "Castaldina", un'antica villa al centro di un borgo medievale*



Da  
Venerdì sera  
A Domenica  
pomeriggio  
**AGOSTO  
2014**

## Escursioni guidate

*I paesaggi della Valle Peligna e del Monte Genzana*



## Degustazioni in consapevolezza

*menù vegetariani di prodotti locali*



"La Castaldina", P.za San Giovanni, Pettorano sul Gizio (Aq)

Per informazioni e prenotazioni:

www.aimy.it aimyassociazione@libero.it 085/4211986 328/6878872