

CORTINA CAPITALE DELLA MINDFULNESS PER IL SECONDO ANNO CONSECUTIVO

L'evento, promosso dall'Associazione Albergatori di Cortina, avrà luogo a fine settembre nella prestigiosa sede del Golf Club immersa nel verde. In programma seminari con i massimi esperti italiani e internazionali in materia e sessioni di pratica guidata all'aperto all'ombra delle Dolomiti.

“Osservare ciò che accade, mentre accade, qualsiasi cosa stia accadendo, con una mente aperta, consapevole e meno giudicante possibile”.

L'Associazione degli Albergatori di Cortina apre ufficialmente le **iscrizioni** per la seconda **edizione del Cortina Mindfulness Weekend**, la suggestiva manifestazione - nata nel 2022 e **patrocinata dallo stesso Comune di Cortina** con la partecipazione di **Audi** come **main partner di località** - che si propone di valorizzare il territorio attraverso l'approccio inedito della pratica teorizzata alla fine degli Anni Settanta dal biologo statunitense Jon Kabat-Zinn.

Inserito nella cornice unica della futura sede Olimpica, **l'evento avrà luogo presso il Golf Club di Cortina** nelle giornate comprese **tra il 29 settembre e il 1° ottobre 2023** e sarà una vera e propria *full immersion* articolata in una serie di **seminari formativi** cui si alterneranno **momenti di confronto e pratica guidata** con focus attorno ai due concetti chiave di **accoglienza e accettazione**, declinati nelle loro molteplici sfaccettature e possibili applicazioni quotidiane. Empatia, equanimità, compassione, ma soprattutto capacità di riconoscere la propria appartenenza a un contesto sociale relazionale, abbandonando qualsiasi individualismo. A intervenire su queste e altre tematiche saranno alcuni tra i massimi **esperti nazionali e internazionali della materia**. Il tutto inframmezzato dalla possibilità di **rilassarsi a contatto con la natura incontaminata dei paesaggi Dolomitici e godere delle eccellenze enogastronomiche** di una tra le mete turistiche più amate e ambite d'Italia.

Ad aprire i lavori sarà **Renato Mazzonetto**, docente dei master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative dell'Università di Pisa e “Mindfulness-based Therapy (Is.I.Mind.) di Milano nonché coordinatore del corso, che condurrà anche due pratiche esperienziali all'aperto. Confermati tra i relatori **Andrea Zaccaro**, ricercatore presso l'Università degli studi “G. D'Annunzio” di Chieti, **Anna Gallo**, ricercatrice e praticante buddhista, **Leonardo Draghetti**, Direttore dell'Assemblea legislativa della Regione Emilia Romagna, **Antonella Buranello**, psicoterapeuta, che affronterà il tema della mindfulness dal punto di vista della sostenibilità ambientale, **Roberto Mander**, del Centro Mindfulness di Milano, che si soffermerà sulla consapevolezza, **Joey Weber**, ricercatore presso l'Università di Bolton, **Mark Leonard**, fondatore e Direttore di Mindfulness Connected che spiegherà come “liberare il potenziale dell'intelligenza collettiva”, il biologo **Roberto Ferrari** dell'Università degli Studi La Sapienza di Roma e **Ruth Baer** psicologa clinica, ricercatrice e docente presso il Department of Psychiatry della Oxford University.

Il commento di Stefano Pirro, Presidente dell'Associazione degli Albergatori di Cortina – *«Cortina Mindfulness Weekend è l'evento di punta con cui la nostra Associazione chiuderà la stagione estiva e grazie al quale ci auguriamo di attrarre nuovi investitori sul territorio. Contiamo di bissare il successo dell'“edizione 0”, nell'ottica di trasformare la manifestazione in un riferimento fisso, sia per gli appassionati di Mindfulness, sia per tutti i neofiti desiderosi di cimentarsi con questa disciplina che, lo ricordo, ha iniziato ad essere molto apprezzata anche nel nostro paese dove ormai un italiano su cinque dichiara di praticarla abitualmente. Quest'anno la kermesse si arricchisce di nuovi ospiti, esperienze e contenuti. La volontà è sempre quella di mostrare l'altro volto di Cortina e di rimarcare la vocazione delle nostre montagne anche verso un turismo più intimo, riflessivo e votato all'introspezione».*

Conclude Renato Mazzone: *«Quest'anno ci concentreremo sulla qualità delle relazioni e sui costrutti che influenzano il nostro modo di rapportarci con la realtà che ci circonda, impedendoci di vivere un'esistenza piena e appagante. Il senso di quello che facciamo sta proprio nel mettere a disposizione dell'individuo gli strumenti necessari a raggiungere il giusto grado di autoconsapevolezza e a padroneggiare i propri stati d'animo senza subirli passivamente. Cortina, con i suoi sentieri immersi nel verde e circondati dall'imponente abbraccio delle Dolomiti, è la cornice ideale per il nostro evento, un mix unico tra glamour e glamour interiore».*

Cortina Mindfulness Weekend si terrà **unicamente in modalità presenziale** e si potrà scegliere se prendere parte all'intera kermesse o solo a una delle tre giornate. Il programma completo è disponibile sul **sito: <https://cortinamindfulness.it/>**. dove è anche possibile registrarsi all'evento.