

**Dal fare all'essere:
un'espansione della consapevolezza
Il potere del Femminile e la Mindful Self-Compassion
secondo l'insegnamento di Mike Boxhall**

Montespertoli (FI)

14-17 marzo 2019

Con la partecipazione ed il contributo di

Barbara Boxhall

BA Hons. Member MBACP

Seminario aperto a tutti

".....L'insegnamento, non l'insegnante. Vorrei che coloro che hanno scoperto questo percorso, ovunque essi siano nel mondo, comincino ad insegnare partendo proprio da qui. A modo loro, non seguendo il modello di altri insegnanti. C'è una lieve differenza nella modalità di presentazione, ma per quanto riguarda "il lavoro che fa il lavoro" - non ha pari." **Mike Boxhall**

Grazie al prezioso contributo di **Barbara Boxhall**, potremo fare esperienza del **potere trasformativo** della **Mindful Self-Compassion** nel corso di un'intera giornata di pratica.

La Mindfulness e la Compassione sono innate, fanno parte del nucleo più profondo dell'essere umano, tuttavia per molti di noi entrambe queste qualità sono più o meno sviluppate, a volte persino quasi dormienti. Potrebbe essere, per esempio, che ci riesca semplice sperimentare, sentire e mettere in atto la compassione verso gli altri, mentre verso noi stessi è una storia completamente diversa. Ma c'è una buona notizia: la Mindfulness e la Compassione si sviluppano naturalmente, attraverso la pratica, come con qualsiasi capacità.

La Mindfulness è estremamente utile per noi stessi e per coloro con cui veniamo in contatto, poiché ci consente di sviluppare consapevolezza all'interno della nostra vita. Ci offre maggiori possibilità di scelta. La mia definizione di Mindfulness è "La consapevolezza che emerge quando prestiamo attenzione al momento presente con curiosità aperta, affettuosa e senza preferenze". Questo è un atteggiamento di fiducia che ci apre alla possibilità di nuovi risultati, invece di restare incatenati alle nostre vecchie, inutili abitudini reattive.

La Compassione è la nostra risposta coraggiosa, forte, amorevole e saggia all'esperienza. La parola Compassione in questo caso è composta da due elementi. In primo luogo, c'è il riconoscimento della sofferenza (tutte le difficoltà della vita, grandi o piccole), che poi si combina con il sincero tentativo di alleviarla. La Self-Compassion è la compassione rivolta verso noi stessi. In un primo momento potrebbe sembrare una modalità del "fare", ma dopo un po' diventa un aspetto spontaneo del nostro "essere". È il potente sentiero del cuore; inclusivo e saggio. Esalta sapientemente un aspetto fondamentale della nostra vera natura che è già presente.



Durante la giornata di pratica, Barbara ci guiderà nelle meditazioni e nelle pratiche di Self-Compassion. Esamineremo anche la teoria e alcune delle ricerche che mostrano, contrariamente a molte credenze, quanto questa qualità sia davvero rafforzanti.

Impareremo ad ascoltare la storia narrata da Corpo/Mente/Spirito partendo da un **livello di presenza** così profondo da permettere che emerga la **Rivelazione** del nostro Vero Essere.

Il lavoro di Mike, ora insegnato da Laura assistita da Chiara, e la Mindful Self-Compassion sono estremamente correlati. Impariamo a fidarci di ciò che è e rispondiamo dal cuore. Il Lavoro fa il Lavoro e la nostra connessione cresce.

Questo lavoro non rappresenta un'alternativa ad altre discipline, semplicemente si muove da un **livello diverso**, che può essere applicato a qualsiasi approccio.

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a chiunque voglia esplorare più profondamente la relazione con se stesso e con gli altri.

Per gli operatori, la possibilità è quella di accedere ad un livello più profondo di ascolto del cliente.

Traduzione a cura di Chiara Garioni

GLI INSEGNANTI

Laura Di Lernia



Dopo una formazione scientifica in Biologia ed un'esperienza triennale di ricerca ed insegnamento in ambito universitario, si è formata in Kinesiologia Specializzata e Naturopatia. Ha poi conseguito il titolo di Operatore Craniosacrale presso la Craniosacral Healthcare di Mij Ferret, allievo e assistente di Mike Boxhall. La sua pratica e si è poi orientata primariamente alla Biodinamica Craniosacrale, anche attraverso l'insegnamento.

È insegnante di Craniosacrale Biodinamica secondo gli standard ACSI (Associazione Craniosacrale Italia).

È stata membro del direttivo dell'Unione Naturopati (UNA) in qualità di responsabile della Commissione Ricerca.

Dal 2006 segue il lavoro di Mike Boxhall, come studente, organizzatrice dei suoi seminari in Italia ed assistente e con lui ha completato il percorso biennale di Formazione per Insegnanti.

Da sempre appassionata all'esplorazione della complementarietà tra scienza e spiritualità, ha trovato nel modello di lavoro di Mike Boxhall la risonanza tra la scienza moderna e la rivelazione dell'essenza umana, attraverso l'espansione del Femminile e l'apertura del Cuore.



Barbara Boxhall

Di venticinque anni più giovane del marito Mike, Barbara è un Counsellor professionista, con oltre vent'anni di esperienza e da oltre trent'anni pratica la meditazione. Negli anni '90 ha cominciato ad integrare gli approcci di Mindfulness e Accettazione Radicale con il proprio insegnamento all'interno di un carcere maschile dove per dodici anni ha diretto il Dipartimento di Belle Arti.

In seguito, insieme a Mike dirige Duncton Mill, quello che per The Guardian, quotidiano britannico, è stato uno dei migliori centri di ritiro al mondo. A partire dal 2004 frequenta in qualità di studente oltre 50 corsi di Mike, sia nel Regno Unito sia all'estero.

Ha conseguito la qualifica di insegnante di Mindfulness Based Stress Reduction e Mindfulness Based Cognitive Therapy presso l'Institute of Mindfulness Based Approaches a Dublino ed è Istruttore Certificato iscritta nel registro di Mindfulness nel Regno Unito. Ha inoltre conseguito il diploma di Laurea Specialistica in Mindfulness Studies dell'Università di Aberdeen presso il monastero Kagyu Samye Ling, in Scozia. Dopo il diploma, comprende che il suo percorso non è la Ricerca, ma la Mindfulness e Compassion. Segue quindi la formazione con Chris Germer e Kristin Neff, ricercatore leader mondiale di Mindful Self-Compassion. Da allora combina con successo il Counselling con le pratiche di Mindfulness e Self Compassion.

Nel 2017 il suo unico figlio muore tragicamente e, poco dopo, Mike si ammala. Barbara riesce a trovare sostegno nell'amore della sua famiglia e nella Mindful Self-Compassion.

Oggi, è di nuovo in contatto con la Quietè. L'esperienza tanto profonda di questa perdita ha migliorato il suo modo di vivere e lavorare - da un luogo di conoscenza alla non conoscenza, affinato attraverso la sua formazione e le esperienze di vita vissuta.

Chiara Garioni

La sua formazione, dopo gli studi liceali, è inizialmente focalizzata sull'arte. Dopo aver studiato a Venezia, si trasferisce a Parigi, dove studia Belle Arti e Storia dell'Arte, viaggiando quando possibile per l'Europa con il marito, scultore americano conosciuto all'Accademia. Insieme soggiornano diversi mesi sull'isola di Rodi, dove formano una piccola comunità internazionale di giovani artisti.

Si stabilisce poi negli Stati Uniti, risiede nel Village a New York e vive la stagione artistica più fertile degli anni '80. In seguito, si trasferisce in California, poi in Florida, da dove intraprende un lungo viaggio attraverso il Messico, grazie al quale si avvicina all'ambiente della medicina olistica e della spiritualità.



Tornata in Italia, dal 1998 lavora come interprete per corsi di formazione di Kinesiologia e Craniosacral Therapy, traducendo anche testi e manuali: Mij Ferret, John Wilks, Colin Perrow, Mary Louise e Christopher Muller e Denise McCann sono alcuni degli insegnanti con i quali collabora nel corso degli anni.

Nel 2005, per merito di Laura Di Lernia conosce Mike Boxhall e qualche tempo dopo comincia a lavorare al suo fianco come interprete. Traduce i suoi libri "Conversazioni nella Quietè" e "La Sedia Vuota" e, grazie al suo insegnamento, intraprende l'avventura più sbalorditiva e avvincente della propria vita. Con Mike ha anche completato il percorso biennale di Formazione per Insegnanti.

Nel tempo libero, Chiara viaggia da sola per l'Italia con il suo motorino, seguendo antichi itinerari di pellegrinaggio e visitando pievi altomedievali, delle quali è appassionata studiosa.

Michael Boxhall RCST, FCSTA



Psicoterapeuta, counselor, agopuntore, terapeuta Craniosacrale da 45 anni, Mike è stato discepolo di Irina Tweedie e di altri grandi maestri spirituali.

Per cinque anni Presidente dell'Associazione di Terapia Craniosacrale del Regno Unito, ha inoltre ricoperto la carica di membro del consiglio dell'Associazione Craniosacrale degli Stati Uniti per tre anni.

Mike ha sviluppato un approccio unico e originale che include corpo, mente e spirito, volto all'espansione della consapevolezza e al contatto con il nucleo più intrinseco dell'essere, principalmente in contesti di lavoro di gruppo. La sua impostazione Buddista ne sottolinea il lavoro.

Da anni guida gruppi in Sudamerica, Stati Uniti, Spagna, Germania, Danimarca, Repubblica Ceca e in Italia.

Dopo aver pubblicato i volumi "The Empty Chair" e "Conversazioni nella Quietè", entrambi tradotti in diverse lingue, Mike sta ora lavorando al suo terzo libro. È inoltre impegnato nell'esplorazione delle potenzialità del suo approccio nell'ambito della demenza senile e dell'Alzheimer.



essereuno

Sede:

Associazione "i 3 Santi", Via Voltiggiano 5, Montespertoli (Fi)

Contatti

Laura Di Lernia info@essereuno.com

tel. 3392986229

Per saperne di più sul lavoro:

<http://www.essereuno.com/mike-boxhall-italia/>

<https://www.facebook.com/MikeBoxhall/?fref=ts>

<http://www.dailymindfulness.com/barbara>

<http://www.stillness.co.uk/>

<http://www.theemptychairteachingfoundation.com/>

Stillness
Stillness

