

aprile
giugno
2021

MSC-DL online

Corso online di
Mindful Self-Compassion
per il Dolore da Lutto

MSC-DL online è un percorso di dieci settimane dedicato a persone che conoscono il dolore da lutto, la tempesta di emozioni, il rimuginio di pensieri e la fatica a ritrovare serenità dopo la perdita di una persona cara.

Il corso online di MSC-DL è un'opportunità per riflettere sulle proprie emozioni, su come e quanto siamo in grado di accoglierle e contenerle.

un'iniziativa di

SOPROXI
per familiari e amici di persone che si sono suicidate

Con la Self-Compassion si impara ad entrare in contatto con le proprie emozioni e i propri bisogni per prendersene cura. Provare Self-Compassion significa essere aperti nei confronti della propria sofferenza, senza evitarla, con il desiderio di alleviarla e di curarsi con gentilezza.

La compassione verso se stessi comprende il guardare con un atteggiamento di non giudizio le proprie inadeguatezze ed errori, comprendendo tale fallibilità nel più largo contesto dell'esperienza umana.

Il programma di

MINDFUL SELF-COMPASSION ONLINE pone l'accento sulla crescita delle proprie risorse emotive, necessarie per poter affrontare il dolore da lutto, nel percorso di ricerca di senso, ritrovando sentimenti di compassione verso coloro che se ne sono andati e di gratitudine per il tempo condiviso con loro in questa vita.

Il protocollo **MSC-DL ONLINE** insegna una serie di pratiche volte a coltivare questa capacità, insita in ognuno di noi.

Impegno richiesto ai partecipanti:

Durante gli incontri verrà dato ampio spazio sia alla meditazione che alla condivisione delle esperienze, con la guida e il sostegno dell'istruttore.

I partecipanti sono invitati a dedicare del tempo per esercizi e pratiche anche a casa. Non è richiesta alcuna conoscenza o esperienza pregressa di meditazione.

Materiale fornito:

A tutti i partecipanti sarà fornito il materiale per gli esercizi da fare a casa, indicazioni di approfondimento e file audio con meditazioni guidate.

Com'è strutturato il programma, date e orari:

Sono previsti dieci incontri online, di gruppo, con cadenza settimanale della durata di 2 ore e 45 minuti. Il corso inizierà giovedì 15 aprile 2021 alle ore 19.45 e proseguirà per i successivi 9 giovedì alla stessa ora. La conclusione del programma è prevista il 17 giugno 2021.

Costo:

100€ , comprensivo di materiale didattico e audio delle meditazioni, in donazione a favore di SOPROXI Onlus.

Bonifico bancario IBAN:

IT41M0306967684510749153794

Banca-Intesa SanPaolo,

causale:

donazione SOPROXI Onlus Padova

Il corso sarà tenuto dal

Dott Paolo Scocco

Psichiatra, Psicoterapeuta
e Insegnante Mindful Self-Compassion

Contatti:

per ulteriori info e iscrizione al corso
scrivere a info@soproxi.it

Sede degli incontri:

Piattaforma ZOOM

a p r i l e
g i u g n o
2021

MSC-DL online

Corso online di
Mindful Self-Compassion
per il Dolore da Lutto