

## **PROGETTO – MINDFULNESS e SUONO Eventi 21 aprile 2023 e 10 Maggio 2023**

### **Per il benessere e lo sviluppo dell'essere consapevole e gentile**

*Evento proposto e organizzato da Pari Opportunità Comune Santa Giustina in Colle PD*

#### **PRINCIPI DELLA PRATICA MINDFULNESS**

Il termine “Mindfulness” si riferisce a Pratiche di meditazione per lo sviluppo dell’attenzione consapevole e non giudicante rivolte alla propria esperienza nel momento in cui essa si presenta. Si tratta dunque di coltivare la capacità di accogliere i propri stati emotivi e mentali per quelli che sono, senza rimanere affascinati da ciò che è attraente e senza rifiutare ciò che solitamente potrebbe essere etichettato come sgradevole, noioso oppure neutro.

Tale atteggiamento di accettazione ed apertura è essenziale per superare le trappole tessute dalle nostre costruzioni mentali. La mente, infatti, nel tentativo di rifiutare ciò che è sgradevole finisce per farci rimanere intrappolati e creare ulteriore sofferenza non necessaria. Questi Principi sono la base e l’essenza di tutti gli interventi basati sulla Mindfulness.

La Mindfulness viene coltivata grazie a dei veri e propri esercizi di meditazione che rappresentano la “Pratica Formale” e ad un atteggiamento di Profonda Consapevolezza che accompagna ogni attività quotidiana, questa seconda parte viene denominata “Pratica Informale” a volte viene anche detta “Mindfulness in Action”. Molti studi dimostrano che la pratica costante di tali esercizi ha profondi effetti benefici sulla salute Fisica, Mentale ed Emotiva dei praticanti e di riflesso anche sulle persone con cui condividono le loro vite e l’ambiente che le circonda.

La pratica Mindfulness consente di sviluppare uno stato di coscienza caratterizzato da un’attenzione consapevole e focalizzata sul presente, nei confronti dell’esperienza interna ed esterna.

Obiettivi della mindfulness sono lo sviluppo di una maggiore consapevolezza dei propri pensieri del proprio corpo e delle proprie emozioni. La mindfulness ci insegna a prestare attenzione al momento presente con un’attenzione particolare a un atteggiamento di non giudizio nei confronti della propria esperienza, imparando così ad applicare un atteggiamento di amorevole gentilezza verso sé stessi e gli altri.

La ricerca scientifica nell’ambito della mindfulness, che viene anche applicata in ambito scolastico, evidenzia diversi benefici della meditazione consapevole adattata ai bambini, oltre che agli adulti, come un aumento dell’attenzione e miglioramento delle funzioni esecutive, incremento del livello di benessere e diminuzione dei livelli di stress e ansia, miglioramento della consapevolezza e gestione emotiva, oltre che capacità di entrare in empatia e di collaborare con gli altri; apprendimento di tecniche di rilassamento.

#### **DESTINATARI DEL PROGETTO:**

Rivolto a Donne, Uomini, Giovani, Fragili ed Emarginati e per evento 2° anche Bambini

#### **OBIETTIVI GENERALI:**

**Avvicinare il mondo femminile al mondo maschile per costruire una sana relazione basata sul benessere e la gentilezza attraverso la consapevolezza e l’armonizzazione del proprio essere**

- Conoscere Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e conquistare la serenità
- Sviluppare la consapevolezza del mondo esterno attraverso l’utilizzo dei sensi
- Sviluppare la consapevolezza interna attraverso l’utilizzo del respiro e del movimento
- Aumentare la consapevolezza e chiarezza emotiva, nonché migliorare le capacità di gestione

emotiva e tolleranza allo stress

- Sviluppare un atteggiamento non giudicante e gentile nei confronti di sé stesso e degli altri

### **SESSIONI di due eventi conoscitivi:**

**1° del 21 Aprile 2023: Introduzione della Mindfulness associata alla Astrologia come scienza con esplorazione dei sensi**

Obiettivi:

o Introdurre alla consapevolezza attraverso i sensi

o Scoprire che cambiare il nostro modo di respirare può cambiare il modo in cui ci sentiamo

**2° del 10 Maggio 2023: Consapevolezza del corpo in movimento con il ritmo delle frequenze sonore 432 Hz**

Obiettivi:

o Consapevolezza del suono e del silenzio

o Imparare a liberare la mente dai pensieri e migliorare la consapevolezza al benessere e all'accoglimento

o Consapevolezza nella relazione tra percezioni, pensieri ed emozioni

o Notare il carattere temporaneo delle sensazioni fisiche e il rilassamento attraverso il respiro ed il suono

o Imparare a sintonizzarsi con le emozioni proprie e dell'altro attraverso il respiro ed il suono

**DOVE:** Sala Consiliare, Sala pubblica, sala di Biblioteca e/o spazio all'aperto parco in Ostiglia per il 2° evento;

**COSTI:** Reso gratuito dagli esperti

### **ESPERTI:**

**1° evento 21 Aprile 2023:** Renato Mazzonetto e Anna Gallo

**2° evento 10 Maggio 2023:** Renato Mazzonetto e Chiara Tosato in arte Chiara Jakanty



La vita di **Renato Mazzonetto** non conosce la banalità ed è un susseguirsi di esperienze fuori dal comune, viaggi nel mondo, incontri con personaggi importanti.

**Laureato in Filosofia all'Università di Padova**, è il rappresentante ufficiale per l'Italia del Kagyü Samye Ling, il primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente.

Dopo aver completato due lunghi periodi di ritiro in Scozia, per un totale di sette anni, è stato riconosciuto **insegnante di Meditazione, Filosofia Buddhista e Rilassamento Creativo**. Da allora ha tenuto corsi e conferenze in Belgio, Germania, Inghilterra, Italia, Scozia, Sud Africa e Zimbabwe. È il

presidente dell'Associazione umanitaria ROKPA Italia onlus.

**È docente** dei Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative dell'Università di Pisa e 'Mindfulness-Based Therapy' (Is.I.Mind) di Milano. Tiene **corsi sulla Riduzione dello Stress** in ambito lavorativo in Società del sistema Confindustria (Fòrema, Niuko, ecc). Sempre nell'ambito della *Riduzione dello Stress* conduce seminari di Mindfulness all'interno di Aziende di qualsiasi natura. Tiene inoltre sessioni di **coaching individuale**. Insegna in lingua italiana ed inglese.

Svolge attività di ricerca per conto del Centro Extreme della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.

Collabora con varie case editrici per pubblicazioni sulla Meditazione, la Mindfulness e la Filosofia Buddhista e organizza corsi e conferenze presso i vari centri della Società Teosofica Italiana



**Anna Gallo** Ricercatrice – Laureata in Lettere e Filosofia con una tesi in Storia del Teatro. Ha svolto un Master in Mindfulness Based Therapy e in Compassion Training.

Appassionata di Astrologia da sempre e si è specializzata nella lettura del tema natale come strumento di conoscenza personale, servendosi anche dell'AstroGenealogia.

Nel corso della sua carriera ha coltivato diverse esperienze di lavoro e ricerca personale tra cui:

~ Negli anni Ottanta ha organizzato rassegne cinematografiche e teatrali, servizi giornalistici ed eventi culturali per conto di Associazioni e privati.

~ Negli anni Novanta ha fondato con altri soci la casa editrice padovana "Esedra" e ha collaborato con una importante casa editrice.

~ Dal 1992 ha approfondito i temi legati ai **Miti** e alla **Creatività**, frequentando corsi in Italia e all'estero nell'applicazione dell'AstroGenealogia.

~ Negli anni 2015-2016 ha completato la formazione in AstroGenealogia con Annie Beulin, astrologa umanista a Tours (Francia).

~ Ha tenuto conferenze e organizzato corsi presso vari centri e Associazioni in Italia e all'estero.

~ Propone la lettura del tema natale e le pratiche meditative anche in lingua inglese e francese.

~ Propone incontri individuali per la lettura del tema natale, utilizzando anche Visualizzazioni Creative e Pratiche di Meditazione per rielaborare le storie personali in uno spazio di ascolto e gentilezza amorevole.

~ Propone **incontri di gruppo e individuali** nei quali esplorare i *Miti* e come si manifesta nella nostra vita l'energia delle Divinità anche grazie all'osservazione del tema natale dei partecipanti, guidati dall'intuizione, dalle visualizzazioni creative e dalla condivisione. Condivide le pratiche di Mindfulness e Gentilezza Amorevole in incontri individuali e di gruppo. Vedasi al sito: <https://www.cielo-terra.it/index.php/about/>

Operatrice energetica vibrazionale e tecniche di rilassamento  
benessere, armonizzazione per portare armonia  
Mente, Corpo e Spirito



## Chiara Turato in arte Chiara Jakanty

Operatrice di vibrazioni sottili ed energetiche attraverso l'uso dell'Arpa a 432 Hz e vari strumenti ancestrali.

Una delle tecniche usate da Chiara è la Spiritual Harmony Harp 432Hz, una modalità nella quale viene appoggiata l'Arpa nella colonna vertebrale, la stessa echeggia a 432 Hz nell'osmosi linfatica delle proprie cellule.

Chiara usa il Suono e Voce come strumento di comunicazione non-verbale, per intervenire a livello di benessere e armonia per Mente, Corpo e Spirito.

Spiritual Harmony Harp 432 Hz è una disciplina olistica che usa il suono, la musica e il movimento per produrre effetti regressivi e per aprire canali di comunicazione che ci mettano in grado di iniziare il processo di preparazione e di comunicabilità.

L'Arpa è quindi un mezzo attraverso il quale la persona si apre e "tira fuori" le proprie emozioni.

E' il suono la prima cosa che percepiamo ancora prima di nascere.

La voce è lo strumento di cui la natura ci ha dotati, ed è quindi strettamente legata al suono e alla matematica della vita.

La musica accordata alle frequenze dei 432 Hz è maggiormente in armonia con la natura, la biologia e rende la musica più morbida e coerente.

Svolge serate di gruppo in vari luoghi naturali o in sale accoglienti, dove lo spirito armonioso dell'Arpa e del suo canto vibrano come Onde Sonore alla frequenza 432Hz con le persone partecipanti. Un metodo di rilassamento dolce.

*Edit Consigliera Comunale delegata Pari Opportunità Poletto Barbara Sonia*