

CON IL PATROCINIO DI



Interpersonal Mindfulness

programma serale in 8 sessioni e una giornata intensiva

8 aprile - 3 giugno 2025

il martedì dalle 20.00 alle 22:30 in via Appiani, 1 a Monza



Il programma di Interpersonal Mindfulness (IMP) è un percorso intensivo di pratica di consapevolezza di otto settimane più una giornata intensiva che favorisce lo sviluppo di "presenza" nella relazione con l'altro. Un processo di trasformazione per coltivare consapevolezza e agio proprio nel cuore di quella che spesso è per noi la fonte più acuta di reattività automatica, confusione e sofferenza. Faccia a faccia con un'altra persona scopriamo invece che è possibile sospendere le modalità meccaniche e condizionate di interazione che ci accompagnano da anni.

Il programma di IM si basa su fatti semplici: lo stress contribuisce notoriamente al sorgere di ansietà, infelicità generalizzata e problemi di salute e le relazioni umane sono una delle fonti principali dello stress. Un cambiamento positivo è però possibile attraverso la coltivazione di consapevolezza (mindfulness) e tranquillità nella relazione.

Scopo del programma è incoraggiare miglioramenti nella qualità di vita grazie all'offerta di pratiche che nutrono e stimolano una maggiore consapevolezza e presenza durante le interazioni umane.

Il programma è il risultato di una integrazione della struttura dell'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction program), il protocollo elaborato oltre 35 anni fa da Jon Kabat-Zinn, con la pratica meditativa relazionale di meditazione di consapevolezza (o vipassana) dell'Insight Dialogue, sviluppata a partire dagli anni Novanta del secolo scorso da Gregory Kramer.

L'Interpersonal Mindfulness è infatti un programma che si basa sulla pratica meditativa interpersonale dell'Insight Dialogue. L'adattamento è frutto della collaborazione tra Gregory Kramer, Phyllis Hicks, Senior Teacher di Insight Dialogue e istruttore MBSR, e Florence Meleo-Meyer, direttrice dei training per istruttori del Center for Mindfulness di Worcester, MA. Il tutto sotto gli auspici di Metta Foundation, fondata da G. Kramer per promuovere la meditazione relazionale.

Così come la meditazione sul respiro, il body scan, la meditazione di gentilezza amorevole e la consapevolezza aperta sono differenti forme di pratica di meditazione individuale, anche l'IM utilizza metodi specifici per coltivare consapevolezza, concentrazione e intuizione profonda.

Il nucleo dell'IM è costituito dalle sei istruzioni meditative dell'Insight Dialogue. Sessione dopo sessione ciascuna di queste linee guida viene introdotta, praticata insieme, portata a casa e integrata nella vita quotidiana di ciascun partecipante.

La consapevolezza nella relazione viene alimentata e fatta crescere anche attraverso la pratica con i compagni di corso, la meditazione silenziosa e gli altri elementi costitutivi del programma.

In aggiunta alle istruzioni di base, è prevista anche l'introduzione di argomenti di dialogo che invitano i partecipanti a contemplare verità universali dell'esperienza umana condivisa. E così il corso offre la rara opportunità di dialogare con altri, in attitudine meditativa, su temi ed esperienze che realmente fanno la differenza nella vita di una persona. Grazie al sostegno degli altri, vedere le cose così come sono può rivelarsi liberatorio e gioioso.

Date 2025

Martedì 8 - 15 - 29 aprile; 6 - 13 - 20 - 27 maggio; 3 giugno; La giornata intensiva si terrà domenica 11 maggio 2025 dalle 9.00 alle 16.00.

A chi si rivolge:

- a chi ha completato un programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction program) o MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- a chi ha una base di esperienza di meditazione di consapevolezza (Vipassana, Zen o altro)

- a chi ha già esperienza di Insight Dialogue e vuole mantenere viva e approfondire la pratica.

Impegno alla partecipazione:

In questo tipo di pratica è molto importante la costituzione di un gruppo omogeneo nell'apprendimento della pratica che proceda insieme nell'esperienza: per questo motivo **è richiesto l'impegno alla partecipazione all'intero percorso.**

I costi

Il costo complessivo per la partecipazione all'intero percorso è di 330 euro.

Sede

Istituto Leone Dehon, Sala Bella, Via Appiani, 1, 20052 Monza

Le istruttrici

ELENA CAMPANINI

Psicologa-Psicoterapeuta, specialista in Psicoterapia Clinica; ha frequentato numerose scuole di formazione clinica ad orientamento psicodinamico con integrazione corporea e umanistico-esistenziale; ha una formazione in Psicologia dello Sport, in Psicologia della Salute e in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

Si occupa di psicoterapia individuale e di gruppo e ha una pluriennale esperienza nel trattamento dei gravi Disturbi di Personalità e dei risvolti psicologici correlati a patologie organiche.

Dal 1992 al 2014 è stata consulente presso il Servizio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'Università Vita-Salute San Raffaele.

Dal 2000 al 2010 è stata Professore a contratto di "Psicologia della Salute" presso il corso di laurea specialistica in Psicologia Clinica della Facoltà di Psicologia dell'Università Vita-Salute S. Raffaele di Milano.

Ha conseguito il diploma del Master Universitario di II livello in Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) presso il Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica e Scienze della Vita e dell'Ambiente dell'Università degli Studi dell'Aquila e il diploma del Master Universitario di I livello in "Medicine Complementari e Terapie Integrate" presso il Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo dell'Università degli Studi di Siena.

Ha completato l'"Advanced Teacher Training" per Istruttori di MBSR/MBCT/MBIs del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, in collaborazione con Antonella Commelato e Fabio Giommi di AIM Milano

E' istruttore di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) secondo la procedura di J. Kabat Zinn.

Ha conseguito il titolo di istruttore del protocollo MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) tenuto da Mayfly, UK e AIM di Milano.

Ha partecipato al training formativo "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento dei protocolli di Mindfulness Interpersonale (IMP) con Metta Programs, USA e AIM, Milano.

E' in formazione continua sulle metodiche Mindfulness applicate alle Neuroscienze ed alla Psicoterapia.

E' autrice e coautrice di numerose pubblicazioni nazionali ed internazionali.

Ha scritto con A. Formosa "L'arte di risalire. Storie di campioni per le sfide di noi comuni mortali" (2013) ed. Trevisini Milano, in cui si parla dello sport come uno strumento peculiare per la costruzione e lo sviluppo della resilienza.

ENRICA JALONGO

Laureata in Filosofia, insegnante di Filosofia e Storia dal 1985 presso il Liceo Classico L. Dehon di Monza.

E' Counsellor Professionale formato presso IFCoS, Bellinzona e riconosciuto da Assocounseling.

La sua formazione professionale è legata all'ambito educativo in quanto professionista della relazione, con particolare attenzione allo sviluppo della progettualità educativa, al dialogo insegnante-adolescente oltre gli apprendimenti, alla motivazione allo studio, all'educazione alla salute, alla promozione del benessere, alla prevenzione del rischio e al colloquio pedagogico-orientativo.

E' "Operatore della riabilitazione integrata secondo il Metodo Rességuier", con applicazione in ambito psico-socio-educativo.

Diviene istruttrice di MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) presso l'Associazione Italiana Mindfulness frequentando il Mindfulness Professional Training, corso fondativo per istruttori di protocolli Mindfulness Based guidato da Fabio Giommi e Antonella Commellato.

Approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer, pratica della quale è facilitatrice e lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick.

Dal 2015 è Senior Instructor di MBIs (Mindfulness Based Interventions) grazie alla formazione avanzata, "Advanced Teacher Training" con il Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University (UK) e l'AIM di Milano.

E' istruttrice certificata da MISP (Mindfulness In Schools Project, UK) per l'insegnamento del Curriculum ".b" per adolescenti all'interno del contesto scolastico.

Dal 2019 è Istruttrice MBCT-Ca (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer) grazie al training con Mayfly, UK e AIM di Milano e ha completato il training "Teaching Presence in Relationship: an Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers" per l'insegnamento nell'ambito di protocolli di Mindfulness Interpersonale con Metta Programs, USA e AIM, Milano.

Nel 2022 ha partecipato al training per la formazione avanzata "Teaching Mindfulness based groups", insegnare gruppi basati sulla consapevolezza, con Trish Bartley e Christina Shennan del Centre for Mindfulness Research and Practice della Bangor University UK, secondo il modello teorico "Inside Out Group Model" (Griffith, Bartley and Crane, 2019)

Dal 2012 conduce protocolli MBSR con gruppi di adulti, adolescenti e nell'ambito del progetto ON/OFF Resilienza di AIM presso l'Ospedale San Gerardo di Monza e presso la Casa Circondariale di Monza.

Pratica continuamente yoga nella tradizione dello yoga integrale con la Maestra Giordana Valli dal 1996.