



CIRCOLO DI CULTURA DI BELLINZONA

«Le radici della pratica della consapevolezza» con Valeria Mori

SABATO 29 MARZO 2025 ORE 17.00

La consapevolezza è al centro di ogni pratica meditativa, a partire dal Taoismo, al Buddhismo, allo Zen e fino ai più attuali programmi di meditazione.

Con sfumature e modalità proprie, con dosi diverse di spiritualità e pragmatismo, « religiosità » e spirito laico, queste pratiche hanno uno stesso e unico fine : quello di riconnetterci con noi stessi, per conoscerci e prenderci cura di noi, per vivere meglio la nostra vita personale e relazionale.

I diversi programmi MBI (Mindfulness Based Intervention), nati in questi ultimi 45 anni, sono oggi diffusi in tutto il mondo e nelle diverse sfere della società: dal mondo del lavoro a quello della scuola, dello sport, della politica e, in primis, quello della sanità, dove i sempre più frequenti e fruttuosi contatti con la ricerca scientifica, in particolare le neuroscienze, non cessano di sorprenderci con continue nuove scoperte.

Valeria Mori

Istruttrice qualificata del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e di programmi Mindfulness per bambini e adolescenti (Metodo Eline Snel)

Dopo una Laurea in Lettere Moderne all'Università degli Studi di Pavia e una seguente specializzazione in Studi Cinematografici presso l'ESEC (École Supérieure d'Études Cinématographiques) di Parigi, è stata regista di documentari, per poi operare nel campo dell'arte e della moda.

Da diversi anni ha approfondito il suo interesse e studio della Mindfulness, conseguendo il Diploma di Istruttrice MBSR per adulti, presso l'AIM di Milano e il Diploma di Istruttrice di Meditazione Mindfulness per bambini e adolescenti, presso l'Academy for Mindful Teaching di Eline Snel.

È membro di MindfulnessSwiss e dal 2021 tiene corsi di Mindfulness per piccoli e grandi in Ticino.

PRESSO DOMUS POETICA, VIA A. DI SACCO 4, 6500 BELLINZONA

Soci CCB: fr 15.- Non soci: fr. 25.-

Posti limitati, iscrizioni indispensabili presso info@culturabellinzona.ch