



COMUNITÀ DI PRATICA COMUNITÀ DI DESTINO

**Uno spazio
per radicare la pratica
di Mindfulness
nel lavoro di cura
a sostegno
dell'invecchiamento e
della longevità**

**Incontri online gratuiti aperti ai
soci e alle socie SIPI**

La trainer Cinzia Marigo

la tutor d'aula Isabella

Centomani,

**con la partecipazione della
professoressa Rossana De Beni**

I TEMI

Intenzione e Motivazione

Atteggiamento

Gentilezza amorevole

Compassione

Cura

Equanimità

Gioia





DESTINATARI

Operatori sanitari e delle
professioni d'aiuto:
psicologi, medici,
infermieri, fisioterapisti,
riabilitatori, logopedisti,
pedagogisti, educatori,
coordinatori di servizi.

PREREQUISITI

Si richiede di aver
frequentato il PEM
(Percorso Esperienziale
di Mindfulness) o un
altro training basato sulla
Mindfulness

COMUNITÀ DI PRATICA COMUNITÀ DI DESTINO

Uno spazio per praticare assieme, rigenerare la motivazione
alla pratica di Mindfulness, creare connessioni e ispirarci
attraverso l'approfondimento di 7 temi collegati
all'invecchiamento e alla longevità.

Per i professionisti della cura, la Mindfulness permette di
coltivare risorse per abitare la sofferenza con equilibrio,
prevenire il burn-out e favorire una crescita che dia nuovo
significato al proprio lavoro.





CALENDARIO

Martedì 28 Aprile

Martedì 26 Maggio

Martedì 30 Giugno

Martedì 29 Settembre

Martedì 27 Ottobre

Martedì 24 Novembre

Martedì 22 Dicembre

DALLE ORE 20.45 ALLE
ORE 22.00

ONLINE TRAMITE
PIATTAFORMA ZOOM

Prendersi cura:
essere consapevoli del
proprio
impatto sulla propria vita,
sugli altri
e sull'ambiente



INFORMAZIONI

SEGRETERIA SIPI
sipinvecchiamento@gmail.com