



|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Titolo :                              | <b>SEMINARIO BRAVEHEARTFULNESS SCHOOL</b>   |
| Edizione:                             | 1   |
| Sede/i di Svolgimento:                | Santuario di Graglia - Graglia (Biella)   |
| Responsabile scientifico dell'evento: | Marinella Visconti  |
| Destinatari dell'attività:            | Tutte le professioni sanitarie  |
| Area formativa:                       |   |
| Obiettivi formativi:                  | 1- Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)  |
| Costo per partecipante:               | il progetto braveheartfulness school nasce, si ispira e cerca di continuare la ricerca iniziata anni fa da anne overzee e deirdre gordon, docenti senior del karuna institute england che hanno condotto un'originale formazione continua in mindfulness transpersonale in relazione in italia per circa 15 anni approfondendo l'approccio della core process psicoterapie del karuna institute e sta cercando di realizzare due intenti: l'intento di aprirci al grande cuore capace di sostenere le relazioni di cura e l'intento di accompagnarci nella vita dando vita ad un sangha che ha la qualità della continuità e della famiglia spirituale. |
| Max n° partecipanti:                  | 50  |
| Programma:                            | <b>VENERDÌ 27 marzo 2026</b><br><br><b>Ore 14.30                    INTENZIONI DEL CAMPO- ESSERE</b><br><b>AD ESSERE</b><br><br><b>IL TEMA DEL SEMINARIO</b><br><br><b>ORIENTAMENTO AL SEMINARIO,</b><br><b>REGOLE DI BASE</b><br><br><b>LA PRATICA DI ARRIVO - arrivare</b><br><b>nella presenza</b><br><br><b>CONDIVISIONE</b>  |



|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>STABILIRE IL CAMPO DI CONTENIMENTO SPIRITUALE (BRAMAVIHARAS)</b></p> <p><b>Ore 19.30 CENA</b></p> <p><b>Ore 20.30 INTRODUZIONE AL SILENZIO</b></p> <p><b>PRATICA DI MEDITAZIONE i suoni</b></p> <p><b>SABATO 28 marzo 2026</b></p> <p><b>ORE 7.30 PRATICA DI KUM NYE</b></p> <p><b>ORE 8.30 COLAZIONE</b></p> <p><b>ORE 9.30 INTRODUZIONE: discorso sul piccolo</b></p> <p><b>LAVORO IN PICCOLI GRUPPI : pratica processuale sul piccolo.</b></p> <p><b>LA PRATICA DI ASCOLTO IN COPPIA/TRIADI - il me piccolo e il me vecchio.</b></p> <p><b>ORE 12.30 PRANZO</b></p> <p><b>ORE 14.30 INTRODUZIONE : L'impatto delle piccole cose sulla vita- il respiro.</b></p> <p><b>LAVORO IN PICCOLI GRUPPI : riflessione- che cosa mi aiuta nei momenti difficili.</b></p> <p><b>ORE 15.00 LA PRATICA ALL'APERTO: pratica con la foglia e la pratica dei piccoli passi</b></p> <p><b>ORE 17.00 LAVORO CONTEMPLATIVO : gesti (avvicinamento e allontanamento)</b></p> <p><b>ORE 19:30 CENA</b></p> <p><b>ORE 20.30 MEDITAZIONE E LA PRATICA della parola</b></p> <p><b>DOMENICA 29 marzo 2026</b></p> <p><b>ORE 8.30 COLAZIONE</b></p> |
|--|--|



|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>ORE 9.30</b>                    <b>LAVORO D CHIUSURA: quaderno della<br/>gratitudine</b></p> <p><b>CONDIVISIONE</b></p> <p><b>PRATICA DI MEDITAZIONE E</b></p> <p><b>RITUALE DELLA CHIUSURA: campo<br/>dei merit</b></p> <p><b>ORE 13</b>                    <b>PRANZO</b></p>   |
|  | <p><b>VENERDÌ 25 Settembre 2026</b></p> <p><b>Ore 14.30</b>                    <b>INTENZIONI DEL CAMPO- ESSERE AD<br/>ESSERE</b></p> <p><b>IL TEMA DEL SEMINARIO</b></p> <p><b>ORIENTAMENTO AL SEMINARIO,<br/>REGOLE DI BASE</b></p> <p><b>LA PRATICA DI ARRIVO - arrivare<br/>nel/con cuore aperto</b></p> <p><b>CONDIVISIONE</b></p> <p><b>STABILIRE IL CAMPO DI<br/>CONTENIMENTO SPIRITUALE (BRAMAVIHARAS)</b></p> <p><b>Ore 19.30</b>                    <b>CENA</b></p> <p><b>Ore 20.30</b>                    <b>INTRODUZIONE AL SILENZIO</b></p> <p><b>PRATICA DI MEDITAZIONE</b></p> |
|  | <p><b>SABATO 26 settembre 2026</b></p> <p><b>ORE 7.30</b>                    <b>PRATICA DI KUM NYE</b></p> <p><b>ORE 8.30</b>                    <b>COLAZIONE</b></p> <p><b>ORE 9.30</b>                    <b>INTRODUZIONE: la possibilità<br/>dell'apertura</b></p> <p><b>LAVORO IN PICCOLI GRUPPI :</b></p>   |



|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <p><b>essere ad essere</b></p> <p><b>LA PRATICA IN COPPIA/TRIADI - lavoro energetico</b></p> <p><b>ORE 12.30 PRANZO</b></p> <p><b>ORE 14.30 INTRODUZIONE : La spaziosità e l'amore incondizionato</b></p> <p><b>LAVORO IN PICCOLI GRUPPI : riflessione- che cosa ostacola l'apertura</b></p> <p><b>ORE 15.00 LA PRATICA ALL'APERTO: pratiche di Ecopsicologia. Aprirsi ad altri esseri.</b></p> <p><b>ORE 17.00 LAVORO CONTEMPLATIVO CREATIVO : le mie porte e finestre</b></p> <p><b>Ore 19.30 CENA</b></p> <p><b>ORE 20.30 MEDITAZIONE E LA PRATICA : vedere con il cuore</b></p> <p><b>DOMENICA 27 settembre 2026</b></p> <p><b>ORE 8.30 COLAZIONE</b></p> <p><b>ORE 9.30 LAVORO D CHIUSURA: lavoro sulla pace</b></p> <p><b>PRATICA DI MEDITAZIONE E CONDIVISIONE</b></p> <p><b>RITUALE DELLA CHIUSURA</b></p> <p><b>ORE 13 PRANZO</b></p> |
| CV docenti/moderatori | <p><b>Marinella Visconti</b><br/>Psicologa Psicoterapeuta</p>  |



**CentroMoses**

Formazione ECM

**Sanda Stojkovic**

Psicologa - Mindfulness Trainer

Centro Moses Srl - Via dei Mille 9 Treviglio (BG)

tel 0363.34.32.86 -

[www.centromoses.it](http://www.centromoses.it)

[formazione@centromoses.it](mailto:formazione@centromoses.it)

Provider ECM nr. 2768