



DOTT. ANTONIO PETRACCA

PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA-CFT



Incontri online di COMPASSIONATE MIND TRAINING



*“Se vuoi che gli altri siano felici,
pratica la compassione.
Se vuoi essere felice tu, pratica la
compassione”*

Tema caro all'etica cristiana e alla tradizione buddista, la compassione non è pietà – provare pietà a volte può essere quasi paralizzante – non è una forma di sentimentalismo, né una reazione emotiva **bensì una motivazione alla relazione con gli Altri e con Sé stessi**, e come tale, richiede competenze comunicative e psicologiche.

Il Training è aperto a chiunque, pur non avendo mai praticato meditazione, voglia approfondire e scoprire il potere trasformativo della Mente Compassionevole

Approfondiremo questi ed altri aspetti nel corso dei 5 incontri previsti dal Training, ciascuno dalla durata di circa 75 minuti, secondo la seguente programmazione:

- 27 Ottobre: **I cerchi della Regolazione Affettiva**
- 3 Novembre: **I 3 Flussi della Compassione**
- 10 Novembre: **Il Ritmo respiratorio calmante**
- 17 Novembre: **Comprendere e sviluppare i primi due Flussi della Compassione**
- 24 Novembre: **Incarnare il Sè Compassionevole**

**Il Costo del Training, adeguato alla formula on-line, è di euro 90,00 (anziché 140,00)
con fattura sanitaria detraibile**

Per Informazioni contattare la Segreteria ai seguenti recapiti

Mail antonio.petracca@virgilio.it
Tel 339-8659189