

PROGRAMMA DELLA PRIMA GIORNATA

h.09.30		Registrazione partecipanti	
		Presentazione	
h.10.30	dott. Massimiliano Mussa	Introduzione alla MINDFULNESS	conoscere la mindfulness: origine, principi base e applicazioni
		BREVE MEDITAZIONE	primo esercizio di meditazione guidata per imparare a mantenere l' <u>attenzione</u> e la <u>consapevolezza</u>
		<i>condivisione dell'esperienza</i>	
h.11.30	dott. Massimiliano Mussa	Introduzione alla MINDFUL EATING	principi base della mindful eating: cos'è il <i>pilota automatico</i>
	dott. Massimiliano Mussa Francesco Colucci	DEGUSTAZIONE MINDFUL	esercizio guidato di mindful eating, utilizzando uno dei prodotti dell'azienda, per imparare a mangiare con <i>consapevolezza</i> , cioè con <u>intenzione</u> e <u>attenzione</u> , scoprendo le caratteristiche peculiari del prodotto degustato
		<i>condivisione</i>	
h.12.50	dott. Massimiliano Mussa Francesco Colucci	PRANZO MINDFUL	pranzo in silenzio con i prodotti selezionati dell'azienda applicando in autonomia i principi di mindful eating appena visti per eliminare il pilota automatico
		<i>condivisione</i>	
h.14.00	dott. Massimiliano Mussa	MINDFULNESS IN LIBERTÀ	passeggiata in libertà cercando di applicare autonomamente i principi di <i>meditazione mindfulness</i>
		<i>condivisione e restituzione</i>	domande e momento di restituzione rispetto alle esperienze della giornata
h.15.00	Francesco Colucci	Azienda Agricola Mompalà	presentazione azienda, prodotti, filiera etica

PROGRAMMA DELLA SECONDA GIORNATA

h.09.30		Registrazione partecipanti	
h.09.45	dott. Massimiliano Mussa	SITTING MEDITATION	breve meditazione di apertura
		revisione e condivisione della pratica del giorno precedente	
h.10.15	dott. Massimiliano Mussa	WALKING MEDITATION	meditazione guidata fatta camminando all'aperto, per imparare a cogliere con consapevolezza tutte le sensazioni del corpo in movimento
		<i>condivisione</i>	
h.11.05	dott. Massimiliano Mussa	differenza tra PIENEZZA e SAZIETÀ	
	dott. Massimiliano Mussa Francesco Colucci	DEGUSTAZIONE E MINDFUL	secondo esercizio guidato di mindful eating, utilizzando uno dei prodotti dell'azienda, per imparare a mangiare con <i>consapevolezza</i> , cioè con <u>intenzione</u> e <u>attenzione</u> , scoprendo le caratteristiche peculiari del prodotto degustato
		<i>condivisione</i>	
h.12.30	dott. Massimiliano Mussa Francesco Colucci	PRANZO MINDFUL	pranzo in silenzio con i prodotti selezionati dell'azienda applicando in autonomia i principi di mindful eating alla scoperta del <i>senso di pienezza</i>
		<i>condivisione</i>	
h.13.40	dott. Massimiliano Mussa	MOMENTO LIBERO	passeggiata in libertà applicando autonomamente i principi di <i>walking meditation</i> e <i>sitting meditation</i>
		<i>condivisione</i> e <u>restituzione</u>	domande e momento di restituzione rispetto alle esperienze della giornata
		Consegna HOMEWORKS	consegna materiale e spiegazione esercizi da praticare a casa
h.14.40	Francesco Colucci	Presentazione filiera e prodotti	filiera etica degli alimenti: buono, giusto e pulito