

5 febbraio 2010

Firenze, via Boccaccio 89/r

Vittorio Demetrio Mascherpa



Managing Zen ®



Zen e Mindfulness

strumenti per l'uomo, strumenti per l'impresa



Parleremo di zen, meditazione e consapevolezza, ma anche di :



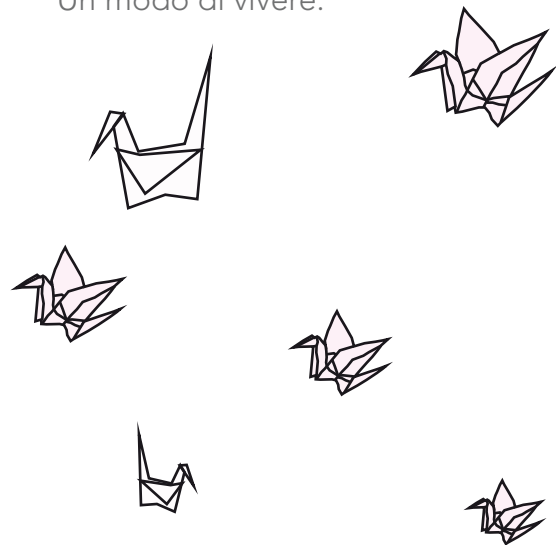
- gestione dello stress
- comunicazione strategica
- leadership
- creatività
- problem solving
- clima organizzativo
- gestione del tempo
- qualità totale
- miglioramento continuo



zen

Un modo di essere
e di essere nel mondo.
Un modo di fare.
Un modo di porsi.
Un modo di vivere.

La parte pratica sarà invece dedicata a tecniche di consapevolezza corporea, posturale e respiratoria, alla meditazione seduta e a quella in movimento.



Il termine "mindfulness" ("piena coscienza" o "presenza mentale attiva") indica un particolare assetto della mente caratterizzato da uno stato di attenzione lucida e intensa in una condizione generale di calma e di equilibrio psicofisico.



Organizzazione

Docenti

Vittorio Demetrio Mascherpa

Paola Lamberti

Sede

Firenze, via Boccaccio 89/r - Personae

Data e orari

5 febbraio 2010 dalle 9,30 alle 17,30

Quota di iscrizione

120,00 euro a persona (IVA compresa)

La quota comprende anche un coffee break e un light lunch

Abbigliamento e accessori per la pratica

- tuta o abiti comodi (larghi o elasticizzati)
- tappetino da palestra o da campeggio
- consigliato cuscino da meditazione (per la pratica della meditazione viene utilizzato un cuscino zafu di circa 30 cm di diametro e 20 di altezza, che può essere acquistato in rete o nei negozi specializzati, **oppure sostituito da un normale cuscino di dimensioni simili, ben imbottito e piuttosto compatto o da una coperta arrotolata**)

Segreteria organizzativa:

Giovanna Coppini e Federica Spinelli Bini



giovanna@personae.it



340 8201031



055 4633220



fed@personae.it



329 6026293