



aim

ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PER LA
MINDFULNESS



NOÙS

Scuola di Specializzazione
quadrinale
in Psicoterapia
Cognitivo-Costruttivista



occhio, orecchie, naso, lingua, pelle, intelletto come organi della coscienza insegnamenti, meditazione & dialogo

ritiro urbano 7-8 febbraio 2026

con Bhikkhuni Dhammadinna | Antonella Commellato | Fabio Giommi



un ritiro urbano non residenziale di due giorni | 7-8 febbraio 2026

presso Associazione Comunità Nuova, via Luigi Mengoni 3, 20152 Milano

(M1 Bisceglie e parcheggio riservato)

sabato 10-19 | domenica 9-17

costo €130+iva 22% (€158,60 totale)

iscrizione: comunicare l'adesione a aim@mindfulnessitalia.it

Questo ritiro urbano di meditazione di consapevolezza è proposto come un'opportunità di rigenerare e approfondire la pratica personale di consapevolezza o mindfulness. Si tratta di un tipo di ritiro non residenziale dove si pratica formalmente insieme in presenza durante le giornate, mentre si rientra a casa o dove si alloggia tra le giornate; ma si continua a praticare informalmente in questi intervalli.

Il ritiro include pratiche guidate e pratiche silenziose, e meditazioni camminate per facilitare ulteriormente l'integrazione della consapevolezza nella vita di tutti i giorni.

Utilizzeremo i momenti di transizione - mentre arriviamo, alla conclusione, nei pasti e negli intervalli di riposo fuori dal ritiro e a casa - per invitare la consapevolezza nella vita ordinaria, quotidiana.

Sarà posta un'enfasi particolare sulla continuità di presenza e di consapevolezza, e per questo saranno incoraggiate e valorizzate le pratiche informali mentre si è a casa, e nei periodi di intervallo tra le giornate di pratica formale nel ritiro.