

RITIRO DI MEDITAZIONE

riservato al management

da venerdì a domenica

solo 6
partecipanti

**EREMO DI
CAMALDOLI (AR)**

L'opportunità
per un'esperienza
di profonda
trasformazione

L'armonia nei gruppi di lavoro è la chiave del loro successo



per informazioni
www.shinkai.it/organizzazioni

Giancarlo Shinkai Carboni



www.shinkai.it



ritiro Eremo di Camaldoli

Panoramica sul ritiro

Accostare la meditazione al mondo del lavoro appare una forzatura. Quale utilità potrebbe avere una pratica passiva, inattiva, isolata, poco produttiva nei confronti di persone che ogni giorno si confrontano con la competizione, il guadagno, la complessità, la velocità, l'urgenza? In effetti così può sembrare, ma tutto è governato dalla mente e una mente allenata si esprime al meglio nelle condizioni dove la presenza mentale, l'attenzione e la concentrazione fanno la differenza. La pratica della meditazione, sotto la guida di mani esperte (da chi ha almeno un paio di decenni di esperienza di pratica e di insegnamento) può trasmettere delle skills facilmente utilizzabili nel quotidiano lavorativo. Non si tratta di camminare sui carboni ardenti bensì, semplicemente, imparare ad ascoltare se stessi e gli altri.

Per apprendere questo è necessaria un'esperienza pratica, possibilmente in un luogo non convenzionale. Il Sacro Eremo di Camaldoli, a 1100 metri di altezza, immerso nella natura incontaminata del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, in provincia di Arezzo, accoglie da secoli (1012 anno di costruzione) l'attività di preghiera, studio e contemplazione dei monaci camaldolesi (tuttora presenti) ed è il luogo ideale per vivere l'esperienza di un ritiro di meditazione.

Un weekend per ricentrarsi, ricaricarsi, rinvenire energie, slancio e senso per ritrovare o confermare il nord della nostra bussola interna. Un'esperienza profonda che può essere incontrata prima, durante o dopo un cambiamento. Un "tagliando" per prevenire stress e burn out o per gestirli meglio. Le giornate saranno scandite da esercizi di meditazione, camminate nella foresta, conversazioni di gruppo e individuali con chi guida il ritiro e con i monaci dell'Eremo.

Con Giancarlo Shinkai Carboni, che guiderà il ritiro, esploreremo il mentoring spirituale come risorsa del nostro percorso di crescita personale e professionale.

ritiro Eremo di Camaldoli

Struttura del ritiro

Il ritiro si sviluppa in tre giorni.

L'attività inizia alle 18.30 del venerdì e termina alle 12.30 della domenica.

Il programma prevede varie attività che hanno come focus un profondo e sottile lavoro sui propri automatismi e condizionamenti.

Obiettivi

- Migliore consapevolezza nella gestione delle emozioni
- Gestione dello stress e del sovraccarico cognitivo in presenza mentale
- Sviluppo di maggiore pazienza/resilienza
- Sviluppo della concentrazione e connessione con il presente
- Sviluppo dell'attenzione/focalizzazione
- Maggiore presenza mentale/consapevolezza
- Maggiore energia fisica e mentale
- Maggiore capacità di ascolto
- Sviluppo del pensiero intuitivo
- Sviluppo della capacità di connessione empatica profonda
- Gestione più efficace del tempo

Costi e iscrizioni

La quota di partecipazione del ritiro è di 450€ tutto incluso.

La quota comprende vitto e alloggio.

Per informazioni ed iscrizioni giancarloshinkai@gmail.com

Il formatore e guida del ritiro

Giancarlo Shinkai Carboni, monaco Zen (iscritto nel registro monastico di Parigi e Tokyo), pratica la meditazione dal 1987. Si è dedicato all'insegnamento della meditazione/mindfulness attraverso un suo metodo d'insegnamento laico, molto semplice, che propone in Italia e in Francia. Guida mensilmente ritiri di meditazione all'Eremo di Camaldoli. Svolge corsi di meditazione all'interno di due istituti penitenziari. Svolge attività formativa per il Dipartimento Dipendenze dell'AUSL 1 di Belluno e per il Ceis di Verona in comunità terapeutiche ad esso correlate. Offre assistenza spirituale a persone che si trovano alla fine della loro vita e loro familiari.