



“La Mindfulness mi ha mostrato come apprezzare la vita dalle più piccole cose che ci regala ogni giorno, insegnandomi ad avere fiducia in me, ad ascoltarmi e dimenticarmi delle aspettative; ad essere nel qui ed ora. Attraverso la Mindfulness ho ritrovato me stessa, in un momento in cui pensavo di essermi persa.”

Alice B. - Studentessa



“Grazie alla Mindfulness sto sviluppando l’abitudine di fermarmi ed ascoltarmi, entrare in contatto con me stessa, mi piace molto....e’ bello sentirsi in compagnia di se stessi”

Maria Laura S. - Insegnante in pensione



“La mindfulness mi ha insegnato che le emozioni si possono gestire, si può imparare a stare meglio con sé stessi, a trovare un po' di pace nei momenti di difficoltà.

Ho imparato ad ascoltare il mio corpo, a conoscere i miei limiti e rispettarli.

Ho imparato a volermi bene ed accettare quello che ho intorno, senza giudizio. È una bellissima esperienza. È come riscoprire il mondo, come se lo vedessi per la prima volta.”

Julia E. - Studentessa



“Mi è stata di supporto e nutrimento la possibilità di condividere con un gruppo il cammino impegnativo verso la consapevolezza delle diverse parti di me: le sensazioni corporee, i pensieri creati dalla mente e le emozioni provate nella anima.

È un'esperienza che non dovrebbe mancare nel CV di nessuno.”

Grazia E. - Impiegata



" Ora che conosco la Mindfulness ho una visione diversa delle cose.

Prima non ero mai entrata in contatto con il mio corpo, non avevo mai fatto attenzione alle sensazioni e alle emozioni che si provano.

Oggi, rispetto al passato, so di avere le risorse per gestire quello che accade, per rispondere allo stress della vita quotidiana.

Grazie alla Mindfulness riesco ad evitare di essere completamente sopraffatta dalle sensazioni e vivere a pieno il presente. "

Stefania C. - Impiegata



"Ma misi me per l'alto mare aperto. Ulisse - Inferno XXVI "

Il bello della Mindfulness è l'inaspettato, la curiosità, lo spiazzamento. La sorpresa di scoprire mondi nuovi mai frequentati.

Barbara A. - Insegnante in pensione



"La Mindfulness mi ha aiutato ad accettare la malattia e poi la perdita di mio padre, un aiuto immenso. "

Giuseppe G. - Ferroviere



“ Questo 2021 è stato un anno molto particolare, in cui tutti noi abbiamo dovuto continuare ad adattarci ad un mondo trasformato dalla Pandemia in atto dal 2020. Ero stanca; ho deciso di andare a Ischia essenzialmente perché avevo voglia di vivere ancora ‘assieme’ e di persona .. per mettermi in gioco. Devo dire che sono grata di aver accettato di far parte di quel meraviglioso gruppo che si è creato. Con Silvia, Laura, Nicoletta, Patrizia, Daniela, Emanuela abbiamo viaggiato, camminato, meditato, praticato mindful eating ma non solo, abbiamo goduto di cibi sani e gustosissimi del posto e scoperto nuove verità in noi; assieme pur non conoscendoci prima ed è stata una delle mie più belle esperienze. La pratica Mindfulness ci apre mente e il cuore e vorrei rappresentare questa metafora con l’immagine di una porta sul mare di Ischia. Immagine che è stata presa direttamente sul posto.

Elisabetta C. - Psicologa



"Così è la vita alla fine piena di sorprese e sempre bellissima... mi è sgorgata nella mente una canzone (vi ricordate? ...eravamo il gruppetto canterino)

"Come può uno scoglio

Arginare il mare

Anche se non voglio

Torno già a volare

Le distese azzurre

E le verdi terre

Le discese ardite

E le risalite

Su nel cielo aperto

E poi giù il deserto

E poi ancora in alto

Con un grande salto"

Per te e per tutti noi

Io vorrei..non vorrei di Lucio Battisti"

Nicoletta C. - Pediatra



“ La mindfulness è stato un tornare a me stessa e mi ha appassionata tanto da voler dirigere il mio percorso di studi in questo campo. Ho iniziato a praticare trattenendo sempre le emozioni, cercando di controllarle, un po' come tutto il resto della mia vita. La mia routine era basata sull'organizzare, controllare e spingere mente e corpo al limite della fatica. Questo training ha cambiato la mia quotidianità: ho acquisito consapevolezza del legame mente e corpo, ho aumentato la responsabilità verso me stessa e ho incontrato il piacere di vivere in ogni momento più consciamente, essendo grata e imparando ad ascoltarmi. Ringrazio le due conduttrici per il lavoro amorevole verso questo training e i partecipanti. Sono state una guida importante nello scoprire questa pratica. ”

Katia C. Psicologa



" Un'esperienza mai fatta prima. È stata indimenticabile, utile ed estremamente piacevole. Ringrazio di cuore Laura, Silvia e Martina che insieme hanno fatto un lavoro straordinario. Sono ritornata arricchita di benessere e più consapevole di me. Il soggiorno, il personale e il cibo oltre le aspettative. Mi dispiace un po' di non aver potuto condividere tutto, il calendario anagrafico mi ha impedito di stare al passo con le simpatiche e giovani birbantelle, felici di godere appieno quei giorni di libertà assoluta. Ma l'arricchimento rimane; ho incontrato persone diverse e ognuna mi ha lasciato qualcosa di prezioso. Anche trascorrere alcuni momenti in solitudine è stato piacevole. "

Giliana P. - Pensionata



"Per citare un'altra canzone: Io non so parlar d'amore, l'emozione non ha voce..."

È stata un'esperienza bellissima con un fantastico gruppo di persone come raramente si trova. Emozionante divertente faticoso rilassante coinvolgente. Spero di rincontrarvi presto! Vi voglio bene! La vita riprende un po' faticosa. Mi sono sentita in una bolla protetta e accolta. Ora la bolla deve espandersi e accompagnarci. E basta, ho detto tutto e fin troppo! . "

Elisabetta B. - Medico



" Ischia è un'isola bellissima e l'esperienza di yoga e meditazione é stata per me una medicina. Ho condiviso la pratica, il tempo libero e ho fatto nuove amicizie con stupende persone. La natura generosa e l'ospitalità degli isolani ha dato un valore aggiunto alla mia 'vacanza benessere'. Sono grata a Silvia, Laura e Martina "

Piera C. - Impiegata



" Bellissima esperienza il ritiro a Ischia! La pratica di Yoga e Mindfulness in una location così suggestiva, la condivisione con persone piacevoli, l'ottimo cibo e poi quel panorama stupendo sul mare che ti accompagnava sempre: quando praticavi, quando mangiavi, quando ti rilassavi nelle piscine termali..... Grazie a Silvia, Laura e Martina!

Lucia P. - Pediatra



" Questo ritiro è stata un'occasione bellissima per coltivare la gioia e la grazia che emergono quando riusciamo a essere presenti nella natura, con le persone, gustando del cibo delizioso o semplicemente sentendo il nostro corpo vivo che respira. Ringrazio di cuore Silvia, Laura e Daniela per la loro dedizione, delicatezza e creatività. "

Benedetta V. - Psicoterapeuta



" Questa esperienza mi ha fatto percepire un'esplosione di emozioni diverse che mi hanno portato proprio lì...dentro me; a volte abbiamo bisogno di fare esperienze così belle per darci la possibilità di ritrovare consapevolmente il proprio io. "

Katia C. - Psicologa



" Pochi giorni possono aprire varchi incredibili e lasciare segni inaspettati. Sale anche un po' di melanconia pensando che stiamo tutte tornando al nostro quotidiano cercando di seguire la scia di benessere e quiete che ci hanno lasciato questi pochi giorni insieme ma così intensi.

Grazie a tutti noi! "

Claudia C. - Farmacista