



Le Officine della Salute

LABORATORIO DI CONSAPEVOLEZZA

Prima edizione · Palermo

Mindfulness

Abitare il presente.

SI PARTE

13 ottobre

2026 · ore 19:00

8 incontri
in due mesi

Con la dott.ssa
Claudia Bongiorno

Un percorso per ascoltare il corpo,
osservare la mente e coltivare
consapevolezza nella vita quotidiana.



OFFERTA RISERVATA ALLA PRIMA EDIZIONE

280 €

per l'intero percorso

anziché

~~450 €~~

Risparmi 170 €

Informazioni e iscrizioni

392 247 9173

Un tempo per te. Una pratica da portare con te.

Otto incontri per conoscere la Mindfulness attraverso l'esperienza: portare attenzione al respiro e al corpo, riconoscere pensieri ed emozioni, accorgersi delle proprie reazioni abituali.

Se hai partecipato al seminario, il laboratorio ti permette di dare continuità a quell'incontro. Se ti avvicini oggi alla Mindfulness, puoi iniziare da qui: **aver frequentato il seminario introduttivo non è un requisito per iscriverti.**



Ascoltare il corpo

Portare attenzione al respiro e alle sensazioni, riconoscendo ciò che accade nel momento presente.



Osservare la mente

Accorgersi di pensieri ed emozioni e imparare a guardarli con un atteggiamento meno giudicante.



Tornare al presente

Allenare l'attenzione e accompagnare questa pratica nelle situazioni della vita quotidiana.

IL PERCORSO COMPRENDE

8 incontri nell'arco di due mesi.

Un laboratorio autoconclusivo, con strumenti per proseguire la pratica in autonomia e materiale di studio e pratica fornito dalla docente.

COME PREPARARTI

È consigliato un **abbigliamento comodo**.

Gli incontri si svolgono alle Officine della Salute, in Via Leonardo da Vinci 11, 13, 15, a Palermo.

Dal 13 ottobre 2026 · ore 19:00

280 € per l'intero percorso

COMPETENZA E ASCOLTO

Dott.ssa Claudia Bongiorno

Psicologa · Psicoterapeuta
Arteterapeuta



La dott.ssa Claudia Bongiorno guida il laboratorio di Mindfulness delle Officine della Salute. Il suo percorso professionale unisce attività clinica, formazione e supervisione, con un'attenzione specifica alla consapevolezza e alle sue applicazioni cliniche.

01

Mindfulness

Master come istruttore di Mindfulness con applicazioni cliniche.

02

EMDR

Formazione di primo e secondo livello.

03

Transference-Focused Psychotherapy

Master in psicoterapia focalizzata sul transfert.

Esperienza, didattica e ricerca

È referente del servizio di psicologia dell'ASP presso la Casa circondariale Pagliarelli di Palermo. Ha svolto attività di docenza e supervisione nell'ambito dell'arteterapia e della psicoterapia espressiva.

È autrice di contributi scientifici pubblicati da FrancoAngeli e ha collaborato con l'Università degli Studi di Palermo. Nel laboratorio questa esperienza accompagna il lavoro sulla consapevolezza, sul corpo e sulla vita emotiva.

Che cosa significa essere presenti

La mindfulness indica una qualità della coscienza: essere **consapevolmente presenti** a ciò che accade, dentro e fuori di noi, momento per momento.

L'esperienza comprende sensazioni, pensieri, emozioni e percezioni dell'ambiente. La pratica meditativa coltiva questa capacità, offrendo un modo diverso di entrare in contatto anche con ciò che è spiacevole o neutro. Il punto non è costruire un'esperienza particolare, ma riconoscere con maggiore chiarezza quella che c'è.

Nella vita quotidiana molto del nostro comportamento si svolge in modo abituale. Possiamo ascoltare qualcuno mentre pensiamo già alla risposta, attraversare un luogo senza accorgerci di averlo fatto, oppure reagire a una sensazione prima ancora di averla riconosciuta. L'attenzione consapevole rende osservabili questi automatismi. Ciò che viene percepito non è soltanto il contenuto dell'esperienza, ma anche la nostra tendenza a giudicarla, evitarla, trattenerla o modificarla immediatamente.

La consapevolezza è insieme intensa e distanziata. Intensa perché richiede un contatto vivo con l'esperienza sensoriale e mentale; distanziata perché consente di osservare ciò che accade senza esserne interamente assorbiti. Questa distanza non equivale a indifferenza: permette, piuttosto, **una relazione meno reattiva** con ciò che viviamo. Accettazione dell'esperienza, auto-osservazione non giudicante e atteggiamento compassionevole verso la sofferenza propria e altrui costituiscono aspetti strettamente collegati di questa disposizione.

La meditazione è il mezzo attraverso cui tale disposizione può essere allenata. Nel tempo, la persona impara a riconoscere il sorgere di uno stato interno e il proprio modo di rispondervi. Questa possibilità assume valore perché il rapporto con l'esperienza influisce sulla lettura degli eventi, sugli stati emotivi e sui comportamenti. La pratica si colloca così all'incontro tra conoscenza di sé, cura e sviluppo delle risorse personali.

Riconoscere con maggiore chiarezza l'esperienza che c'è.

Due modi di conoscere la mente

L'interesse contemporaneo per la mindfulness nasce dal **dialogo tra tradizioni meditative orientali e psicologia occidentale**. Entrambe cercano di comprendere la sofferenza umana e le possibilità di trasformazione, ma hanno sviluppato strumenti e punti di partenza differenti. La psicologia e la medicina occidentali hanno costruito metodi empirici per osservare fenomeni, verificare ipotesi e valutare gli interventi. Le tradizioni contemplative hanno coltivato per secoli un'indagine diretta e sistematica dell'esperienza soggettiva.

In questo dialogo, l'approccio occidentale tende a studiare la mente anche attraverso i suoi correlati osservabili, formulando ipotesi sui meccanismi della meditazione: rilassamento, esposizione, riduzione degli automatismi, auto-osservazione, accettazione e comprensione di sé. Questi processi sono utili per indagare ciò che accade, ma non consentono di ridurre l'intera pratica a uno solo di essi. L'esperienza meditativa possiede più dimensioni, e comprenderla richiede di **conservarne la complessità**.

Nella prospettiva buddhista, la mente e la coscienza diventano oggetto primario dell'indagine. La qualità degli stati mentali condiziona il modo in cui il mondo viene percepito e vissuto. Per questo il lavoro non consiste soltanto nell'agire su ciò che accade all'esterno, ma anche nel conoscere e allenare il proprio modo di fare esperienza. Questa ricerca interiore si distingue dalla grande capacità della scienza occidentale di studiare e intervenire sul mondo fisico: sono contributi diversi che possono dialogare.

Il confronto è fecondo quando non cancella le differenze. Da una parte, le pratiche contemplative possono arricchire l'attenzione clinica per i processi della coscienza e le risorse della persona. Dall'altra, la ricerca e la psicoterapia offrono linguaggi, modelli e strumenti per descrivere gli interventi e valutarne gli effetti. La mindfulness può essere un elemento capace di attraversare orientamenti psicoterapeutici diversi proprio perché riguarda processi presenti in molte forme di cambiamento, pur senza rendere identici i vari modelli.

Conoscere l'esperienza. Conservarne la complessità.

La continuità tra mente e corpo

L'unità mente-corpo è un punto centrale della consapevolezza. Nella pratica, le sensazioni fisiche non costituiscono un dato separato dal resto della vita psichica: possono veicolare informazioni su emozioni, pensieri e modi di reagire. Il respiro, la tensione muscolare, il movimento e le altre percezioni corporee diventano quindi aspetti da riconoscere e descrivere, non semplici segnali da eliminare.

La pratica della consapevolezza mette in discussione la consuetudine di dividere nettamente mente e corpo. Questa separazione può essere utile come astrazione, ma non rende conto della loro **continua influenza reciproca**. Salute e malattia coinvolgono la persona nella sua interezza. Da questa prospettiva, osservare il corpo non significa sostituire l'indagine psicologica con una lettura fisica, bensì allargare la comprensione dell'esperienza.

Negli interventi basati sulla mindfulness la persona esplora le proprie sensazioni in modo diretto, spontaneo e decentrato. Il corpo non viene soltanto sollecitato da uno stimolo esterno: diventa un luogo di osservazione autonoma. Questo è particolarmente rilevante quando parole e spiegazioni non bastano a esprimere uno stato interno. Riconoscere una sensazione e seguirne il mutamento può rendere più comprensibile ciò che si prova, senza imporre subito un'etichetta o una soluzione.

In questa visione l'essere umano interagisce continuamente con il proprio mondo interno e con l'ambiente. La pratica dell'attenzione offre un'occasione per cogliere tale continuità nel momento in cui si manifesta. Il corpo, dunque, non è un'aggiunta alla consapevolezza: è **una delle vie attraverso cui essa prende forma**.

Il corpo è una delle vie attraverso cui la consapevolezza prende forma.

Salute, sofferenza e possibilità di trasformazione

Il dialogo tra queste prospettive riguarda anche modi diversi di intendere la salute. La medicina occidentale ha spesso concentrato l'attenzione sul sintomo e sulla possibilità di contrastarlo con mezzi esterni. Questi interventi hanno prodotto risultati importanti, e i farmaci offrono benefici a molte persone. La questione posta è se, accanto a tali risorse, si possa dare maggiore spazio alla comprensione dei processi interiori e alla capacità della persona di **partecipare attivamente al proprio equilibrio**.

La psicologia buddhista non considera l'assenza di un disturbo come punto finale del percorso. La normalità è piuttosto un punto di partenza da cui coltivare qualità mentali che riducano la sofferenza. La mente viene osservata nella sua attività concreta: come percepisce, desidera, interpreta, prova emozioni e risponde agli eventi. La trasformazione riguarda perciò la relazione con l'esperienza, oltre ai suoi singoli contenuti.

Questa prospettiva non rende superflui gli interventi medici o psicologici. Allarga la domanda: non soltanto come contenere una manifestazione dolorosa, ma anche come riconoscere i modi ricorrenti con cui la mente contribuisce ad alimentarla. L'allenamento meditativo è descritto come una strada per sviluppare tale conoscenza e per coltivare stati più favorevoli alla calma e all'equilibrio.

La possibilità di cambiamento non viene quindi affidata a un gesto isolato. Richiede **continuità nell'osservazione e nella pratica**. Il valore del dialogo tra gli approcci sta proprio nel poter integrare lo studio rigoroso dei trattamenti con una maggiore attenzione alla dimensione vissuta e alle risorse della persona.

Il cambiamento richiede continuità nell'osservazione e nella pratica.

I fattori mentali e il modo in cui vediamo

Il rapporto tra mente e sofferenza può essere esplorato attraverso la nozione buddhista di fattori mentali. Non sono soltanto emozioni: comprendono anche elementi percettivi e cognitivi che colorano ogni momento dell'esperienza. Uno stesso avvenimento può apparire diverso secondo le condizioni in cui lo incontriamo. Non cambia necessariamente l'evento, ma possono cambiare le qualità della mente attraverso cui lo osserviamo.

In questo modello gli stati mentali vengono considerati anche in base agli effetti che producono. Sono dannosi quelli che ostacolano calma ed equilibrio e che possono generare sofferenza per sé o per gli altri; sono benefici quelli che sostengono benessere e chiarezza. Questo modello individua tre nuclei negativi fondamentali: ignoranza o illusione, attaccamento o desiderio, avversione od ostilità. L'ignoranza viene descritta come un oscuramento della percezione, che impedisce di vedere le cose con chiarezza. L'attaccamento tende a ingigantire ciò che desideriamo e a mantenerci legati a una sua immagine.

Questa classificazione serve a richiamare l'attenzione sul processo, non a dividere le persone in categorie. La domanda è **quali qualità stiano operando in un dato momento** e come influenzino la percezione. Osservarle permette di riconoscere il passaggio da un fatto a un'interpretazione, da una sensazione a una reazione, da un desiderio a un comportamento. La consapevolezza può allora aprire uno spazio nel quale il funzionamento abituale diventa **meno automatico**.

Fra un fatto e una reazione, la possibilità di accorgersi.

Pensieri, identificazione e rimuginio

Un aspetto decisivo della consapevolezza riguarda il rapporto con i pensieri. La mente produce continuamente contenuti, spesso senza che lo decidiamo: ricordi, anticipazioni, commenti e giudizi si susseguono con rapidità. Durante la meditazione questa corrente diventa più evidente. Lo scopo della pratica, però, non è impedire ai pensieri di sorgere. È imparare a **riconoscerli come eventi della mente**, senza identificarsi completamente con essi.

Quando un pensiero viene scambiato per una descrizione certa della realtà, può orientare emozioni e comportamenti con grande forza. Il decentramento consente di osservare che quel contenuto è presente, ma non esaurisce ciò che siamo né ciò che sta accadendo. Il cambiamento non consiste necessariamente nel sostituire un pensiero con un altro: consiste nel **modificare il legame** che intratteniamo con i contenuti mentali. Il non attaccamento e la non identificazione sono, in questa prospettiva, parte essenziale dell'obiettivo.

Il rimuginio mostra perché questa distinzione è importante. Quando torniamo ripetutamente su un problema, possiamo avere l'impressione di affrontarlo, mentre ci allontaniamo dall'esperienza diretta. Il pensiero ripetitivo aggiunge valutazioni, previsioni e giudizi, che a loro volta generano nuove emozioni e altri pensieri. Nei circoli di rimuginio depressivo, questo movimento può autoalimentarsi fino a rendere difficile distinguere la situazione dal giudizio che abbiamo costruito su di essa.

La pratica invita a lasciar essere e a lasciar andare i pensieri: espressioni che non significano negare un problema o rinunciare a comprenderlo. Indicano la possibilità di accorgersi della presa del pensiero e di non alimentarla automaticamente. Tornare all'esperienza presente permette di vedere con più chiarezza la differenza fra ciò che accade e ciò che la mente racconta su ciò che accade. Coltivata con regolarità, questa capacità sostiene una relazione più libera con pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.

Tale processo si collega alla sofferenza psicologica perché molti schemi di pensieri, ricordi, stati emotivi e reazioni corporee possono cristallizzarsi e agire al di fuori della consapevolezza. La mindfulness va nella direzione opposta: **rende questi schemi riconoscibili**. Non promette di eliminare ogni esperienza difficile; propone di trasformare il modo in cui la persona la incontra.

L'incontro con la psicoterapia

La mindfulness si inserisce in una storia di crescente interesse clinico. Il suo dialogo con la psicoterapia è possibile perché l'attenzione, l'accettazione e il rapporto con i pensieri attraversano più modelli teorici. Alcuni interventi hanno integrato la pratica meditativa in protocolli definiti, mentre altri condividono processi affini senza prevedere necessariamente un addestramento formale alla meditazione.

Tra gli esempi figurano un programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness e una terapia cognitiva che integra questa pratica nel lavoro sulla prevenzione delle ricadute depressive. Vengono inoltre richiamati il ruolo della mindfulness nella terapia dialettico-comportamentale e le affinità con gli approcci basati su accettazione e impegno. Ciascun modello mantiene **scopi, destinatari e metodi propri**. La loro vicinanza non autorizza a considerarli equivalenti, né a trasferire automaticamente i risultati di un protocollo a qualsiasi corso di mindfulness.

Merita attenzione anche il modo in cui la pratica viene presentata. Privarla del suo contesto storico e della profondità contemplativa può limitarne la comprensione; al tempo stesso, un linguaggio accessibile permette di renderne comprensibili le possibilità a persone con esperienze culturali diverse. Il dialogo clinico richiede entrambe le cose: **rispetto per le radici e chiarezza** nell'uso concreto degli interventi.

Nel materiale di approfondimento, i risultati di ricerca sono descritti come incoraggianti, ma non conclusivi. Viene sottolineata l'esigenza di studi controllati più solidi, strumenti di valutazione attendibili e una migliore comprensione di quali interventi funzionino, per quali persone e in quali condizioni. Occorre inoltre distinguere i possibili meccanismi del cambiamento: attenzione, esposizione, rilassamento, modificazioni cognitive e comportamentali, nonché processi fisiologici e neurologici ancora da studiare. Questa prudenza è essenziale: la pratica e la ricerca si arricchiscono reciprocamente proprio quando non vengono confuse.

Pratica e ricerca si arricchiscono reciprocamente.

Una pratica che continua nell'esperienza

Un filo unitario attraversa queste riflessioni. La consapevolezza nasce dall'osservazione di ciò che accade, si approfondisce nel riconoscimento dei processi mentali e corporei e può modificare la relazione con la sofferenza. Non richiede di giudicare ogni pensiero o emozione come un errore. Richiede di vederli, di comprenderne il movimento e di riconoscere quando una reazione abituale prende il posto di **una risposta consapevole**.

Il percorso descritto non separa la conoscenza dalla pratica. Leggere queste idee aiuta a orientarsi, ma è nell'esercizio dell'attenzione che diventano riconoscibili la distrazione, l'identificazione con un pensiero, la resistenza a una sensazione e il ritorno al momento presente. Ogni volta che ci accorgiamo di ciò che sta avvenendo, possiamo osservare la nostra esperienza con maggiore precisione e con minore severità.

È in questo senso che l'incontro tra tradizione contemplativa e psicologia conserva valore: offre una lingua per descrivere l'esperienza, metodi per coltivare la consapevolezza e criteri per studiarne con rigore gli effetti. Il risultato non è una scorciatoia verso l'assenza di difficoltà, ma una possibilità di abitare con più chiarezza il rapporto fra **mente, corpo e vita quotidiana**.



Gli incontri alle Officine: uno spazio per conoscere e condividere.

LE OFFICINE DELLA SALUTE

Palermo · Prima edizione



Il tuo percorso comincia da qui.

PROMO RISERVATA AL PRIMO CORSO

280 €

anziché

~~450 €~~

170 €

di risparmio

8 incontri · 2 mesi · percorso completo

Da martedì 13 ottobre 2026

Ore 19:00

ULTIMI 2 POSTI*

Prenota il tuo posto

392 247 9173

CHIAMA L'ACCOGLIENZA

SCRIVI SU WHATSAPP



Apri WhatsApp

Materiale di lettura e studio gratuito

Richiedilo su WhatsApp a Monica e Giusi: 392 247 9173

Via Leonardo da Vinci 11, 13, 15 · Palermo

@LeOfficineDellaSalute

Promozione riservata alla prima edizione. Disponibilità da confermare all'accoglienza.