

*Frank Ostaseski*

## ESSERE UN ACCOMPAGNATORE COMPASSIONEVOL

**8 GIUGNO 2017 – MORI (TN) c/o Cantina Sociale Mori Colli Zugna**

**Loc. Formigher, 2, 38065 Mori TN**

***Fondatore del Metta Institute, co-fondatore  
dello Zen Hospice Project***

Prendersi cura di persone che stanno morendo può essere un'esperienza intensa, intima e profondamente vitale, che spesso interroga le nostre convinzioni più basilari.

È un viaggio di continua scoperta, che richiede coraggio e flessibilità. Impariamo ad aprirci, a correre rischi e a perdonare costantemente.

Assunto come pratica di consapevolezza, l'accudire può rivelare qui a ora il nostro profondo attaccamento e la nostra capacità di abbracciare la sofferenza altrui come se fosse nostra.

Questo workshop di base presenta un approccio consapevole e compassionevole alle questioni pratiche, emotive e spirituali insite in tale relazione, unica nel suo genere.

Il workshop è organizzato attorno allo sviluppo di tre elementi chiave: autoconsapevolezza, compassione e azione.

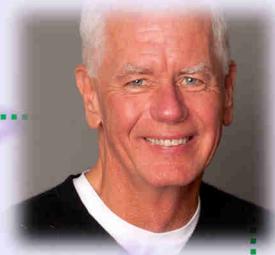
Frank introdurrà i suoi "Cinque inviti al servizio", pratiche tradizionali di consapevolezza ed esercizi mirati a esplorare l'impermanenza e la sofferenza. Attraverso la discussione di gruppo scopriremo le nostre capacità di equilibrio, empatia e ricettività coraggiosa.

Il workshop assisterà i partecipanti nello sviluppo dei mezzi necessari ad accompagnare con apertura e amore coloro che affrontano la morte.

Questo workshop è aperto a tutti e riveste un interesse particolare per i professionisti del settore sanitario o per coloro che prevedono di prendersi cura di familiari o amici affetti da malattie gravi.

Nota biografica

Frank Ostaseski



Nel 1987 Frank è stato uno dei fondatori dello Zen Hospice Project di San Francisco, il primo hospice buddhista degli Stati Uniti. Nel 2004 ha creato il Metta Institute per fornire una formazione ad ampio spettro nel campo dell'assistenza consapevole e compassionevole di fine vita. Nel 2001 Sua Santità il Dalai Lama gli ha conferito un riconoscimento per gli anni di servizio compassionevole dedicato ai morenti e alle loro famiglie.

Frank è un insegnante buddhista dinamico e visionario, e svolge attività di consulenza per varie organizzazioni sanitarie. Attraverso i suoi programmi pubblici, gli scritti e le registrazioni ha introdotto migliaia di persone alle pratiche della cura contemplativa.

Frank insegna in molti paesi e viene frequentemente invitato in qualità di *keynote speaker* da centinaia di organizzazioni in ambito sanitario, tra le quali la Harvard Medical School, la Mayo Clinic e il Congresso Nazionale della Società Italiana di Cure Palliative, oltre che da centri di orientamento spirituale quali lo Spirit Rock Meditation Center, l'A.Me.Co. di Roma, l'Esalen Institute e altri.

Ulteriori informazioni su:  
[www.mettainstitute.org](http://www.mettainstitute.org)

## AGENDA E CONTENUTI SEMINARIO FRANK OSTASESKI

10:00am	Benvenuti e introduzione
10:30am	Breve momento di meditazione
11:00am	Cinque inviti al Servizio
11:45am	Discussione in piccoli gruppi
12:00pm	Domande e risposte
12:15pm	Break
12:30am	Esercizio sull'impertinenza
12:45pm	Discussione
1:00pm	Pranzo
2:30pm	Revisione
2:45pm	Breve momento di meditazione (ambiente chiuso)
3:00pm	Discorso sul lutto
3:30pm	Break
3:45pm	Rito del lutto
4:30pm	Discussione
4:50pm	Discorso di chiusura
5:00pm	Chiusura

### MODALITA' DI PAGAMENTO:

L'accettazione al seminario verrà confermata via mail.  
Entro 3 giorni lavorativi dalla mail eseguire il versamento della quota di partecipazione tramite bonifico bancario intestato a:

Associazione Vivere in Hospice Onlus  
CASSA RURALE ALTO GARDA – Filiale di Mori  
IT 90 E 08016 35090 000023053190

#### CAUSALE:

Nome e Cognome - Seminario Ostaseski - 8 giugno 2017  
Pena la cancellazione dell'iscrizione al seminario.

## COME ISCRIVERSI

L'iscrizione avviene esclusivamente compilando il modulo al seguente link  
<https://goo.gl/forms/E5jUw8GRbYMuultx2>  
entro il 10/05/2017.

Le domande saranno accolte in ordine di arrivo e successivamente confermate.

Associazione

"Vivere in Hospice" Onlus  
Via del Garda, 62 - 38065 Mori  
Cell. 342 1455451

[segreteria@vivereinospice.it](mailto:segreteria@vivereinospice.it)  
[www.vivereinospice.it](http://www.vivereinospice.it)  
<https://www.facebook.com/vivereinospice/>



ECM: 5

### QUOTE

Regolare fattura o ricevuta verrà consegnata al termine del corso

€ 100,00 iva compresa per accreditati ECM

€ 80,00 iva compresa per NON accreditati ECM

La quota comprende coffee break e pranzo

### DISDETTA

In caso di disdetta al seminario entro il 20 maggio 2017, da effettuarsi scrivendo a [segreteria@vivereinospice.it](mailto:segreteria@vivereinospice.it), verrà restituita la quota di partecipazione salvo € 15,00 per spese di segreteria.

### RISERVATEZZA

Il seminario è riservato ai soli partecipanti, sarà proibita ogni registrazione.