




LE QUALITÀ AUTENTICHE



10-11 MAGGIO
2025






Nella quiete del Monastero Zen Sanboji, Tempio dei 3 gioielli, immerso nell'appenino tosco emiliano, esploreremo insieme valori e qualità autentiche, connettendoci con noi stessi e noi stesse anche attraverso la meditazione.

Daremo un nome, riconosceremo finalmente, quelle caratteristiche positive del nostro essere che danno colori unici alla nostra persona, ci distinguono nel mondo e sono allineate alla nostra essenza e ai nostri valori più profondi.

Sarà un viaggio intenso dentro di te, molto al di sotto della superficie dell'iceberg, autentico, meditativo, sensoriale per ritrovare centratura e pace.



PROGRAMMA

SABATO 10 MAGGIO

- 14:00 - 14:30 Accoglienza e Sistemazione
- 14:30 - 15:00 Impariamo a Meditare
- 15:00 - 17:00 Chi siamo? Navighiamo nel nostro io più profondo
- 17:00 - 17:30 Té con i monaci
- 17:30 - 19:00 Conosciamo il nostro sistema valoriale?
- 19:00 - 20:00 Tempo Libero
- 20:00 - 21:00 Cena conviviale
- 21:00 - 22:00 Meditazione della Sera

DOMENICA 11 MAGGIO

- 7:00 - 7:30 Sveglia Shin Rei - Ogni giorno è un buon giorno
- 7:30 - 8:00 Gli esercizi del Bodhisattva
- 8:00 - 8:30 Meditazione del Mattino
- 8:30 - 9:30 Colazione e tempo libero
- 9:30 - 11:00 Le qualità autentiche
- 11:00 - 11:30 Té con i monaci
- 11:30 - 13:00 Trappole e Allergie
- 13:00 - 14:00 Mindful Eating
- 14:00 - 16:00 Condividiamo il nostro quadrante
- 16:00 - 16:30 Conclusione lavori





Per prenotarsi

<https://cristianazanuccoli.it/webinar/>

oppure

<https://www.monasterozen.it/en/eventi/le-qualita-autentiche/>

Location

Monastero zen SanboJi – Tempio dei Tre Gioielli

Località Pradaiole, 37, 43042 Pagazzano PR

Orario

10 maggio 2025 14:00 – 11 maggio 2025 16:00





TI ASPETTIAMO



Cristiana Zanuccoli è una guida nel cambiamento e nella crescita autentica. Dottoressa in Psicologia, specializzanda in Psicoterapia, Coach e Formatrice certificata, accompagna persone e organizzazioni nell'evolvere con consapevolezza, sviluppando Intelligenza Emotiva, comunicazione strategica e leadership. Dopo una carriera di successo nell'IT e nella finanza, ha fondato il programma Essentials del Coaching, unendo pragmatismo e profondità. Membro di AIF, ICF, AICP e AIHC, è un punto di riferimento per chi vuole costruire fiducia, motivazione e un linguaggio che unisca le generazioni. Il suo approccio integra mindfulness, coaching e trasformazione aziendale, favorendo equilibrio tra performance e benessere.



Cristina Paternoster è una Mental Coach, EQ Assessor, Core Quality Trainer e operatrice Mindfulness con uno scopo chiaro nella sua vita, che ricerca incessantemente: diffondere benessere. Docente universitaria e co-autrice di pubblicazioni scientifiche, è attualmente Senior Manager in una grande multinazionale, in cui si occupa dei temi legati allo sviluppo delle persone. Laureata in Economia e Commercio, ed ora studentessa di Psicologia, ama definirsi una "osservatrice della vita" curiosa e appassionata. I libri sono i suoi migliori alleati, le relazioni umane la sua grande passione. La sua grande sfida? Trovare dei metodi che possano rompere i "vecchi ingranaggi" comunicativi, creando un dialogo profondo ed una esplorazione personale continua che davvero avvicini al proprio sé.