



Un tuffo consapevole nell'estate

🧘 Cari amici e amiche consapevoli 🧘

Questo cartello affisso in una meravigliosa imbarcazione in Sicilia mi ha fatta sorridere e riflettere: sembra un divieto inteso a proteggerci da quei gesti impulsivi che potrebbero metterci in pericolo... quante volte nella vita abbiamo bisogno di fermarci un istante prima di “buttarci”? Non per paura, ma per ascoltare meglio dove siamo e quale direzione vogliamo prendere. La mindfulness ci invita proprio a creare quello spazio: una pausa consapevole per darci la possibilità di scegliere il modo in cui rispondere, prendendoci cura di noi.

Con grande gioia vi anticipo alcune nuove collaborazioni che prenderanno forma in autunno con il Centro Mindfulness Milano. Tra queste, un programma che per me ha un significato speciale: quello offerto da Mark Nepo, autore e insegnante che amo da sempre - chi mi segue me l'avrà sentito citare decine di volte! - e che finalmente avrò l'onore di contribuire a portare in Italia e tradurre. Il tema sarà la nostra vita come espressione di creatività: esploreremo il nostro potenziale per coltivare la capacità di uscire dagli schemi, vedere nuove possibilità e dare voce alla nostra unicità.

È un tema che, un po' per serendipità, porterò anche in una grande azienda questo autunno; perché creatività, ascolto e presenza sono risorse preziose anche nei contesti professionali, dove possono sostenere innovazione, collaborazione e nuove forme di partecipazione. Se fate parte di un'azienda o di un gruppo di lavoro in cui sentite il bisogno di coltivare maggiore consapevolezza, equilibrio e capacità di affrontare le sfide sempre più

complesse del mondo professionale, contattatemi per costruire insieme percorsi di mindfulness personalizzati, capaci di rispondere alle esigenze specifiche delle istituzioni e organizzazioni.

A breve riprenderanno anche le collaborazioni con Upaya - stay tuned!

Nel frattempo, prima di ogni nuovo tuffo, auguro a tutti noi di trovare quello spazio di ascolto che ci permette di scegliere come immergerci nelle esperienze che la vita ci offre.

Buona estate e a presto!

Claudia



PROGETTI E COLLABORAZIONI



(in ordine - quasi - cronologico)

Il tema scelto per il ciclo del 2026, che concluderemo a dicembre con una sessione che vedrà presenti tutti gli insegnanti, è "Radicarsi". Io ho avuto il piacere di condurre la a marzo, intitolata "Radicarsi nella Gratitude" (a breve creeremo un apposito Canale YouTube dove provvederemo a pubblicarle) - vi invito a scrivere ai diversi insegnanti (indirizzi sulla locandina) per seguire gratuitamente le sessioni successive!

IL CUORE SAGGIO
Ritiro internazionale con Vinny Ferraro

16 - 20 settembre - Abbazia di Maguzzano

in collaborazione con Sati Mudita / Centro Mindfulness Milano



Vinny Ferraro torna in Italia per l'ormai tradizionale ritiro silenzioso dopo l'estate, che ci offre l'opportunità di rallentare, ascoltare in profondità e ricordare ciò che è sempre stato qui.

Insieme coltiveremo una presenza stabile, lasciandoci ammorbidire nella naturale luminosità del cuore non offuscato. Non c'è nulla da forzare: solo il semplice e coraggioso atto di essere presente, momento dopo momento.

È una pratica che accompagna ogni istante: la meditazione seduta, quella camminata, i pasti e il riposo; portiamo consapevolezza a ogni esperienza. Attraverso l'immobilità e il movimento, così come nel silenzio condiviso, esploreremo insieme come ogni momento condizioni il successivo, come dalla consapevolezza nasca la saggezza, e dalla saggezza emerga la libertà.

Tradotto in italiano da me e dalla collega Sanda.

Per saperne di più

IL CORPO DEL TERAPEUTA
Il potenziale alchemico del lavoro con le nostre energie emotive

con Anne Overzee
in collaborazione con Sati Mudita / Centro Mindfulness Milano

24-25 ottobre c/o Centro Mindfulness Milano



Il seminario *“Il corpo del terapeuta”* con Anne Overzee, organizzato da Sati Mudita, è un percorso esperienziale che esplora la dimensione incarnata del lavoro terapeutico e contemplativo.

Attraverso pratiche di presenza, ascolto e riflessione, il ritiro invita a indagare il modo in cui il corpo del terapeuta diventa strumento e luogo di relazione, sensibilità e consapevolezza nel campo clinico e umano.

L'incontro si muove all'intersezione tra psicoterapia e pratica contemplativa buddhista, approfondendo come la qualità della presenza corporea possa sostenere l'ascolto, la regolazione interna e la capacità di stare con l'esperienza dell'altro senza perderne il contatto. È un lavoro rivolto a professionisti della relazione d'aiuto che desiderano integrare una comprensione più sottile e incarnata della pratica, all'interno di un contesto di esplorazione condivisa.

Tradotto da me in italiano.

Per saperne di più

EMBODIMENT E TRAUMA
Un approccio incarnato alla psicoterapia
in collaborazione con Sati Mudita / Centro Mindfulness Milano

27 ottobre & 17 novembre - dalle 18 alle 20.30 (online)



Tra le nuove collaborazioni internazionali con Sati Mudita, sono particolarmente felice di partecipare come interprete alla formazione condotta da Arielle Schwartz, psicologa e docente internazionale specializzata in trauma, teoria polivagale e psicoterapia somatica.

Un percorso dedicato all'embodiment e al recupero del trauma, che esplora come la guarigione passi non solo attraverso la comprensione cognitiva, ma anche attraverso il corpo, il respiro e la consapevolezza.

Un approccio integrato che intreccia mindfulness, neuroscienze e pratiche somatiche al servizio della resilienza e del benessere.

Tradotto da me in italiano.

Per saperne di più

LA VITA COME ESPRESSIONE
La tua vita, un'opera d'arte
in collaborazione con Sati Mudita / Centro Mindfulness Milano

15 novembre / 15 dicembre / 26 gennaio - dalle 19.30 alle 21.30 (online)



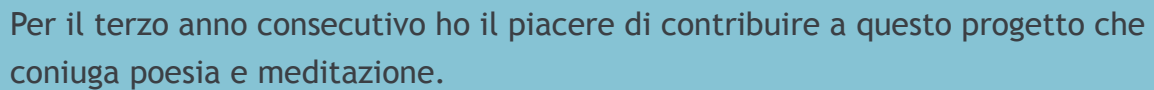
Così come la meditazione è un'arte antica che approfondisce la nostra relazione con il respiro, la scrittura e il racconto sono arti antiche che approfondiscono la nostra relazione con tutto ciò che conta davvero. E proprio come la ricompensa della pratica meditativa non è diventare grandi 'respiratori', ma diventare canali limpidi della forza vitale, così la ricompensa di una pratica personale dell'espressione non è diventare grandi scrittori o grandi narratori, ma lasciare che questa pratica ci aiuti a essere più resilienti e a risvegliarci maggiormente alla vita.

Durante questi tre incontri entreremo nel processo, lungo una vita intera, dell'ascolto, della riflessione e dell'espressione, ed esploreremo come rendere testimonianza alla verità del vivere ci permetta di intravedere i misteri della vita.

Tradotto da me in italiano.

Per saperne di più

due volte al mese, il mercoledì



Per saperne di più

Sessioni individuali o Percorsi personalizzati/aziendali: se sentite l'esigenza di essere seguiti individualmente con pratiche ad hoc, o vorreste portare un percorso nella vostra azienda, segnalo la mia disponibilità a offrire - in presenza e online - sessioni di yoga, Mindfulness (anche corporate e in ambienti istituzionali) e pratiche integrate.

Per contattarmi



Claudia Vettore / The Mindful Cloud
Istruttrice Mindfulness/Yoga
Traduttrice/Interprete EN/FR/IT

work honestly, meditate every day, meet other people without fear, and play
(baba hari dass)

The Mindful Cloud

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

