

A dramatic sky with orange and grey clouds over a silhouette of a town. The sky is filled with large, dark grey clouds, with a bright orange glow from the sun setting or rising behind them. The town below is a dark silhouette against the lighter sky, featuring a prominent church with a dome and several spires. The overall mood is contemplative and serene.

**An Introduction to the Contemplative Group**

**Un'introduzione al Gruppo Contemplativo**

**18 February febbraio 2023**



# Contemplative Group Dynamics

During this introduction brief talks and discussions will focus on the guiding themes of the practice: attentional stability and clarity, empathetic resonance, the use of language and speech to articulate moment to moment experiencing, and the use of dreams as objects of mindfulness. More information on [contemplativegroupdynamics.com](https://contemplativegroupdynamics.com)

In questa introduzione al Gruppo Contemplativo i brevi interventi e gli scambi si concentreranno sui temi che guidano la pratica: l'essere presenti e consapevoli nel qui e ora, la risonanza empatica, l'uso della parola per raccontare l'esperienza vissuta momento in momento e l'utilizzo dei sogni come oggetti di 'mindfulness meditation'. Maggiori informazioni su [contemplativegroupdynamics.com](https://contemplativegroupdynamics.com)

We will practice the four foundations of mindfulness meditation (sensation, feeling, mental/emotional events, and experience) in sequence in silence and then with speech, a period of shared reflection separating each foundation. Experienced members will be able to deepen their understanding of how the contemplative group dynamic stabilises and clarifies attention.

Faremo pratica dei quattro fondamenti del 'mindfulness' meditazione (sensazioni, emozioni, eventi cognitivi/affettivi, esperienze) passando dal silenzio alla parola, momento di riflessione condivisa che separa ogni fondamento. Questa è la pratica di gruppi contemplativi. I membri più esperti potranno approfondire la comprensione di come la dinamica contemplativa di gruppo stabilizza e chiarisce l'attenzione.

*This day will fulfil the prerequisite to attend the residential retreat in Bologna, Italy on 23-30 June 2023.*

*The language of the workshop is English, translation support will be provided to native Italian speakers for whom English is their second language.*

*Questa giornata costituirà il prerequisito per partecipare al ritiro residenziale a Bologna, in Italia, dal 23 al 30 giugno 2023.*

*La lingua del workshop è l'inglese. Verrà fornito un supporto alla traduzione ai partecipanti italiani che non conoscono bene l'inglese.*

**Date and time - data e ora:** 18 February 2023

9:00 – 14:00 USA EST, 14:00 – 19:00 UK, 15:00 – 20:00 Italia

**Cost - il costo:** \$100, £80, €90

**Where - Dove :** su Zoom

No prerequisites: a regular mindfulness practice recommended

**Nessun prerequisito: è consigliata una regolare pratica di mindfulness**

Sessions are recorded - **le sessioni vengono registrate**

**Trainers information at -L'informazione su l'insegnanti**

<https://contemplativegroupdynamics.com/facilitators/>

**Booking** by emailing **mandate un email a** [lawrence.ladden@gmail.com](mailto:lawrence.ladden@gmail.com)

