

III SESSIONE

ESERCIZI DI CONSAPEVOLEZZA

MEDITAZIONE SEDUTA

**CONSAPEVOLEZZA SUL
RESPIRO**

BIBLIOGRAFIA

Kabat-Zinn, J.

1990

*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, New York, Dell; trad. it. **Vivere momento per momento**, Milano, Corbaccio, 2005,*

1994

*trad. it. **Ovunque tu vada, ci sei già. Una guida alla meditazione**, Milano, Corbaccio, 1997. **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life**, New York, Hyperion.*

2005

*Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness, New York, Hyperion; trad. it. **Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo con la consapevolezza**, Milano, Corbaccio, 2006.*

Warren e Brown,

2003,

The Benefits of Being Present. Mindfulness and its Role in Psychological Wellbeing

Gherardo Amadei

Mindfulness, essere consapevoli

2013, Ed. Il Mulino, Universale paperbacks

Ennio Preziosi

2016

Corso di meditazione di Mindfulness

Franco Angeli

www.francoangeli.it

Jung, C.G

***La saggezza orientale*, Torino, Boringhieri 1983**