

Alessandra Pollina

Via Don Milani, 32 Vicopisano (PI)

Cell. +39 333 2963932

Email: alessandra@percorsidimindfulness.it

Sito Mindfulness: www.percorsidimindfulness.it

Sito personale: ap@straordinariamente.it

Insegnante e Formatrice Mindfulness e protocolli MBSR Mindfulness Based Stress Reduction, formata con CFM Center for Mindfulness, Università del Massachusetts USA

Assistente Sociale, Life Coach e Master in Programmazione Neuro-Linguistica, Master in Counseling Approccio Breve

Docente AMURR per protocolli MBSR

Dopo la maturità classica ed una formazione come Assistente Sociale, ho lavorato per anni nel campo della comunicazione e del marketing, sia in agenzia che in azienda.

Mi sono poi formata in Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), diventando Life Coach e Master in PNL (certificata dalla Society of NLP).

Ho un Master in Counseling approccio breve, riconosciuto dalla Feico Federazione Italiana Counseling, e sono associata AC Italy Association for Coaching.

Ho completato l'OASIS Foundational Training Program per istruttori MBSR del CFM "Center for Mindfulness" della Medical School dell'Università del Massachusetts-USA (Professional Training in Mind-Body Medicine sotto la direzione di Jon Kabat-Zinn e Saki Santorelli; Practicum Training in MBSR sotto la direzione di Saki Santorelli e Florence Meleo-Meyer; TDI Teacher Development Intensive sotto la direzione di Florence Meleo-Meyer, Bob Stahl e Lynn Koerbel; Teacher Supervision con Lynn Koerbel).

Frequento regolarmente da molti anni, in Italia e all'estero, corsi e ritiri per la pratica e lo sviluppo della Mindfulness.

Dal 2004 faccio parte del team di operatori del progetto "Universal Education for Compassion and Wisdom", promosso dalla Fondazione Internazionale per lo Sviluppo della Saggezza e della Compassione, svolgendo campi invernali ed estivi per famiglie, genitori e bambini, presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI). I progetti di Universal Education sono sostenuti da "UCWP- Compassione e Saggezza Universali per la Pace", a cui nel dicembre 2006 S.S. il Dalai Lama ha concesso l'onore del patrocinio.

Svolgo attività di formazione, conduzione di gruppi e percorsi individuali di coaching e counseling.

Ho una preparazione in EFT Emotional Freedom Techniques, di Gary Craig, efficace metodologia di rilascio e integrazione emozionale tramite la stimolazione manuale dei punti corrispondenti ai meridiani dell'agopuntura. Nel 2006 ho conosciuto Jon Kabat-Zinn e dal 2011 tengo regolarmente corsi

MBSR per la riduzione dello stress e altri percorsi Mindfulness-based come: “Mindfulness e Heartfulness. La pratica della consapevolezza come pratica del Cuore”, “Mindfulness in Daily Life – Portare la consapevolezza nella vita quotidiana” e “Mangiare Consapevole – Mindful Eating”.
Ho una formazione di primo livello in ME-CL Mindful Eating-Conscious Living di Jan Chozen Bays e Char Wilkins. Sono associata TCME The Center for Mindful Eating (USA).