

"Proprio l'idea che noi non siamo i nostri pensieri è uno degli insegnamenti e dei principi più preziosi su cui si fondano i programmi basati sulla mindfulness.

Praticando con diligenza l'abilità di distanziarci dai nostri pensieri, gradualmente la nostra consapevolezza si sviluppa.

La pratica meditativa regolare porta alla sospensione intenzionale di ogni giudizio e valutazione di ciò che accade intorno e dentro di noi, e questo ci permette di osservare e accettare, senza volerli modificare, i processi di pensiero e le nostre reazioni emotive in tutti gli ambiti dell'esperienza.

Quindi l'obiettivo centrale dei programmi basati sulla mindfulness è di aiutare le persone a trasformare alla radice la loro relazione con i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche, (ciò) che contribuisce ad attivare e mantenere gli stati psico-patologici "

(Didonna F. "Manuale Clinico di Mindfulness", 2012)



"Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a surfare"

Jon Kabat - Zinn

*Info: Ser.D. Feltre - Via G. Marconi 7
tel. 0439/883488*

MINDFULNESS E DIPENDENZE: STRATEGIE PER IL BENESSERE NEL "QUI E ORA"

**MARTEDI 17 MARZO 2026
ORE 15:30-18.00
SALA CONVEGNI
OSPEDALE DI FELTRE (BL)**



"Vivete il momento presente"

Thich Nhat Hanh



Fabrizio Didonna è Psicologo e Psicoterapeuta, professore a contratto di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Padova, Visiting Associate Professor alla Jiao Tong University di Shanghai.

È fondatore dell'innovativo modello terapeutico e autore del relativo manuale "Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC" (Ed. Centro Studi Erickson, 2022) , il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (www.mbctforocd.com).

Noto per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia, ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi internazionali e invitato a condurre attività di formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di decine di pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali.

Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro "Capire e superare il trauma" – Ed. Erickson (nuova ed. 2020) ed è anche Editor e Autore del libro "Manuale Clinico di Mindfulness" (Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness.

Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo.

Saluti delle Autorità

Apertura dei lavori:

Dott.ssa Anna Franceschini
FF Direttore Dipartimento Dipendenze
Ulss 1 Dolomiti

Moderatore:

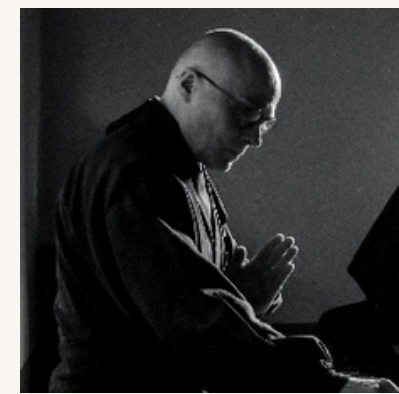
Dott. Luigi Turco
Responsabile Ser.D. di Feltre
Ulss 1 Dolomiti

Dott. Fabrizio Didonna
Psicologo e Psicoterapeuta
"La Mindfulness come pratica di cura"
Dove nuovi e antichi sentieri
per creare benessere si incontrano

Giancarlo Shinkai Carboni
Monaco Zen
"Un Monaco e la Meditazione"
Antiche vie di consapevolezza per
trasformare la sofferenza

Prova pratica di Meditazione

Conclusioni
Dott. Luigi Turco
"L'esperienza del gruppo di Mindfulness
al Ser.D. di Feltre"



Giancarlo Shinkai Carboni, monaco Zen, promuove l'insegnamento della pratica della meditazione/mindfulness attraverso un metodo che lui stesso definisce "laico", molto semplice, in Italia e in Francia a favore di soggetti privati e di organizzazioni.

Guida mensilmente ritiri di meditazione all'Eremo benedettino di Camaldoli (Ar).

Attualmente impegnato in corsi di meditazione all'interno del carcere di Arezzo e Firenze e in precedenza anche nel carcere di San Gimignano, da alcuni anni svolge attività formativa per il U.O.S.D. Ser.D. di Feltre (BL) dell'Azienda ULSS 1 Dolomiti e il Ser.D. di Arezzo.

Ogni settimana guida attività di meditazione nella Comunità terapeutica per tossicodipendenti di Monte Oliveto a Verona.

Collabora, guidando gruppi di meditazione, con l'U.O.S.D. Oncologia Medica dell'Ospedale "La Gruccia" di Montevarchi (AR) e con l'U.O.C. Psichiatria Feltre (BL) Dipartimento di Salute Mentale Azienda ULSS 1 Dolomiti.

Ha ricevuto i voti monastici nella Tradizione Buddhista giapponese Zen Soto ed è iscritto nel registro monastico di Parigi e Tokyo.

Il suo sito WEB è www.shinkai.it