

IL TEAM

ELENA RIPAMONTI

FACILITATRICE MINDFULNESS,
ISTRUTTRICE MBSR E STUDIOSA DEGLI
STUDI CONTEMPLATIVI.

FORMAZIONE

- Laurea in filosofia.
- Iscrizione (passata) a statistica, con qualche esame sostenuto.
- Due anni di studi sul buddhismo all'ILTK (Istituto Lama Tzong Khapa) di Pomaia.
- Master in studi contemplativi all'Università di Padova (due anni).
- Corso per Mindfulness Professional Trainer dell'A.I.M. di Giommi.
- Corso per operatori di consapevolezza in carcere di Liberation Prison Project (LPP)
- Iscritta attualmente alla magistrale di psicologia del lavoro e delle organizzazioni (manca circa un anno e mezzo all'iscrizione all'albo).
- Corso per istruttori di yoga nidra.

ESPERIENZA

- Circa vent'anni di lavoro nelle ricerche di mercato, settore medico-farmaceutico (di cui quindici in proprio).
- Con un socio ha creato un istituto di ricerche di mercato (Elma Research) e un'agenzia provider di corsi ECM e formazione medico-scientifica per medici e pazienti (Elma Academy).
- Nel 2016 si è avvicinata alla pratica meditativa, iniziando a frequentare all'ILTK di Pomaia il corso dell'FPMT "Alla scoperta del Buddhismo".
- Nel 2023 lascia l'attività professionale e prende un anno sabbatico, in cui inizia il master in Contemplative Studies. Da allora si dedica completamente allo studio e a progetti di mindfulness.
- Ha avviato un progetto personale chiamato Studio Spazio Calmo, attraverso il quale propone attività di meditazione e mindfulness online — www.studiospaziocalmo.com.
- Operatrice del Liberation Prison Project dal 2023: conduce gruppi nel carcere di Monza (adulti) e nel quarto reparto del carcere di Bollate (giovani 18-35 anni circa).
- Educational LPP: si occupa della diffusione del progetto di prevenzione dei reati minorili attraverso la consapevolezza, contattando scuole e assessorati.
- Dancing Lotus: unione di meditazione e danzaterapia/danza creativa secondo il metodo Fux di Maria Fux (uso di stimoli come tessuti, stoffe, nastri, piume, senza interpretazione). Progetto sostenuto da ATS Milano nell'ambito dei progetti per l'invecchiamento attivo.