

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	DEEP MINDFULNESS E YOGA DEI PLESSI PSICHICI
Ente erogante	Il filo del Sé - FYM & MINDFULNESS PROJECT
Durata espressa in ore	92
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Incontri settimanali dal 1° ottobre al 30 giugno, tutti i lunedì ore 18.30- 20.30 Incontri mensili di restituzione il mercoledì dalle 18.30 alle 20.30
Sede di svolgimento	piattaforma Zoom
Costo omnicomprensivo	950 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	25
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Antonella Nardone
Nominativo/i del/dei formatore/i	Antonella Nardone Massimo Gusmano
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	scrivere a <a href="mailto:segreteria@ilfilodelse.it">segreteria@ilfilodelse.it</a> e chiedere un colloquio di ammissione. E' possibile anche contattare direttamente Antonella Nardone con messaggio whatsapp al 3357250455

Programma dettagliato del corso

PERCORSO TEORICO di approfondimento dei temi e dei principi fondamentali del Buddhismo quali: le quattro nobili verità, i difetti e le qualità della mente, l'interdipendenza e la legge di causa-effetto, l'impermanenza e la vacuità. In questa parte del lavoro approfondiremo la tradizione theravada che integreremo con molti spunti tratti dalla tradizione tibetana.

Gli elementi di approfondimento della dottrina buddhista saranno tradotti nel linguaggio laico e contemporaneo della Deep Mindfulness: un metodo che permette di apprendere a trasformare quelle attitudini della vita che portano sofferenza in altre, che mirano alla pacificazione e al vero e profondo benessere, e che sono la base della crescita interiore.

La chiarezza del sentiero buddhista, che indica la Direzione per liberarsi dalla sofferenza, diventa così uno strumento prezioso per sostenere l'operatore nella relazione d'aiuto.

Tutte le lezioni riportano la teoria alla vita personale.

LA PARTE ESPERIENZIALE seguirà il percorso di pratica dello Yoga Mindfulness dei Plessi psichici .

"Ogni chakra è un mondo" diceva Gustav Jung.

Il sistema dei sette chakra letto in chiave psicologica è una straordinaria mappa dell'essere umano di cui riconosce sette aspetti fondamentali: 1°- gli istinti di sopravvivenza, 2°- i desideri dei sensi, 3°- la volontà e l'Io, 4°- l'empatia, 5°- la manifestazione e la relazione, 6°- l'intuizione, 7°- la liberazione della mente.

Nell'ottica specifica dello Yoga Mindfulness l'Uomo è visto come un aggregato di Materia, Energia e Psiche; la Materia è tangibile, la Psiche è intangibile e l'Energia è quella dimensione sottile che le interconnette: ne consegue che la conoscenza e la pratica del livello energetico dei sette plessi psichici coinvolge contemporaneamente sia il corpo che la mente.

Familiarizzare con questa dimensione sottile può diventare un prezioso strumento nell'abilità di counseling in una dimensione non verbale in quanto l'osservazione dell'organismo psicofisico permette:

1. una diagnosi energetica che può dare indicazioni sul percorso che si vuole far fare al cliente, ad esempio:

- in caso di evidente blocco dei primi tre plessi indagare sul primo livello della mindfulness, più psicologico, e prendere in considerazione l'invio alla psicoterapia;
- in caso di evidente chiusura del chakra del cuore e della comunicazione (quarto e quinto plesso) lavorare sulla dimensione relazionale tipica del secondo livello della Mindfulness che lavora sulla liberazione dai condizionamenti;
- in caso di blocchi o di carenze al sesto e al settimo plesso favorire un approccio alla dimensione transpersonale offerto dalle pratiche meditative e contemplative.

2. di fornire delle pratiche tipiche dello yoga energetico che operano una trasformazione veloce e potente; sono strumenti non verbali che permettono di uscire dalle situazioni di stallo, in cui si trovano spesso i clienti, e che possono essere usati nel corso di una seduta o come pratica personale.

Durante il corso approfondiremo la conoscenza e la pratica dei plessi psichici nel lavoro esperienziale che seguirà il percorso teorico dei tre livelli della Deep Mindfulness.

Gli strumenti di pratica utilizzati saranno quelli dello yoga classico: asana, pranyama, mudra, bhanda e mantra. In particolare saranno apprese delle antiche tecniche di mantra yoga, riattualizzate per sostenere il lavoro trasformativo a livello energetico. La pratica seguirà percorsi di lavoro sui plessi per liberarsi dai veleni della mente e attivare le qualità del cuore.

I riferimenti teorici di questo lavoro saranno presi dalla Normodinamica di Paolo Menghi, neuropsichiatra che negli anni '90 studiò a fondo la relazione fra il Kundalini Yoga e il percorso evolutivo della mente, e da "Il libro dei chakra" di Anodea Judith, un prezioso compendio che approfondisce tutti i significati psichici legati ai sette centri di energia.

Varie

Proseguendo un secondo anno sarà rilasciato un attestato di "Abilità Deep Mindfulness e Yoga dei plessi psichici" fornito dalla Scuola Il filo del Sé.