

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	F1- Yoga dei plessi psichici nella Deep Mindfulness: la mente nel corpo
Tipologia	Corso di aggiornamento
Ente erogante	Il filo del Sé
Monte ore totale	90
Modalità di erogazione	Mista (blended)
Sede di svolgimento	sede Istituto Samantabhadra di Roma
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	- Corso settimanale online, il martedì dalle 18.45 alle 20.45 dal 1 ottobre 2023 al 30 giugno 2024 - un week end in presenza da sabato mattina a domenica pomeriggio (data da convenire)
Costo	€ 950 IVA esente
Responsabile didattico	Antonella Nardone
Formatore	- Antonella Nardone, advanced counselor insegnante e formatrice Yoga Deep Mindfulness, Meditazione, gruppi di crescita interiore. - Fabiana Fiorentino, docente Yoga Mindfulness professionista con abilità di Counseling, insegnante di Yoga Mindfulness, pranoterapeuta - Massimo Gusmano, docente Deep Mindfulness psicologo, master in PNL, formatore nella Scuola "Mindfulness Counseling", attivo sostenitore dell'integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista.
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email segreteria@ilfilodelse.it
	Tel. 335 7250 455
	Web www.ilfilodelse.it/formazione

Programma	Lo yoga incontra la psicologia buddhista per fornire pratiche che trasformano l'energia dei difetti mentali e rafforzano le qualità del cuore e della consapevolezza Argomenti: - Cosa è l'energia sottile (prana) che lega il corpo alla mente - Psicologia Buddhista: i difetti mentali e le qualità del cuore e della mente - Cosa sono i Chakra detti plessi psichici - La psicologia dei plessi: principali temi - Come attivare una trasformazione psicofisica attraverso la pratica - Studio e pratica del Mantra Yoga applicato ai Bandha e ai Mudra - Primo plesso: trasformare l'energia dell'attaccamento e dell'avversione in stabilità e ancoraggio a terra - Secondo Plesso: trasformare l'energia del desiderio in flessibilità psicofisica - Terzo plesso: trasformare l'energia degli inquinanti in forza e centratura - Quarto plesso: trasformare l'energia della difesa del sé in apertura del cuore - Quinto plesso: trasformare l'energia della mente operativa in comunicazione empatica - Sesto plesso: trasformare l'energia della ignoranza in intuizione e equanimità - Settimo plesso: trasformare l'energia della identificazione in illuminazione Gli obiettivi specifici sono: Lo studio della mappa evolutiva costituita dei sette chakra, delle loro qualità energetiche e le connessioni con i temi della psicologia buddhista. • I temi fondamentali della Deep Mindfulness per aiutare la liberazione dalle cause della sofferenza: l'attaccamento, l'avversione e l'identificazione con l'io che si trovano energeticamente ai primi tre plessi, e lo sviluppo delle facoltà del cuore, dell'empatia e della conoscenza che si nutrono nei plessi superiori. • L'apprendimento della base teorica e degli strumenti dello yoga tradizionale (chakra, asana, pranayama, mantra, mudra e bandha) per lavorare sulla persona a livello fisico, energetico e mentale mirando ad indebolire i difetti mentali e a favorire lo sviluppo delle qualità dei quattro incommensurabili. • L'apprendimento di tecniche esperienziali dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici applicato alla Deep Mindfulness: il sistema dei chakra che è una straordinaria mappa dell'essere umano sarà usato in chiave psicologica riconoscendo le sette caratteristiche evolutive: 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.
Varie	Versione online del corso disponibile anche in sola presenza Lo Yoga Mindfulness sostenere con modalità non-verbali i percorsi di consapevolezza e di counseling alla luce della Deep Mindfulness. Il week end obbligatorio in presenza offrirà una approfondimento della psicologia buddhista.
Crediti assegnati da AssoCounseling	50