

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

Titolo dell'evento	F2 - 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	Presenza
Sede di svolgimento	sede de Il filo del Sé a Castelnuovo di Porto (Roma Nord)
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	5 weekend Date: 29 settembre-1 ottobre; 17-18 19 novembre; 2-3-4 febbraio; 26-27-28 aprile; 14-15-16 giugno Orari: le attività iniziano il venerdì alle ore 18.00 e terminano la domenica alle ore 16.00
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
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

<p>Programma</p>	<p>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</p> <p>Argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Gli obiettivi specifici sono:</p> <p>Lo studio della mappa evolutiva costituita dei sette chakra, delle loro qualità energetiche e le connessioni con i temi della psicologia buddhista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Varie</p>	
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>50</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>