

Online

Deep Mindfulness



LA DEEP MINDFULNESS favorisce lo sviluppo di quelle qualità dell'essere – presenza mentale, autenticità, etica e saggezza, che sono potenti fattori di pacificazione, che sviluppano una visione chiara, scevra dai condizionamenti della mente, mirando a svelare la effettiva natura della Realtà. Ciò ha una profonda influenza sulle relazioni, con sé stessi e interpersonali, e aiuta a vivere in armonia ed equilibrio con il mondo e con gli altri.

ORGANIZZATORI DEL CORSO: Questo corso è ideato dalla Mindfulness Project, la associazione che da oltre 12 anni promuove la Deep Mindfulness-Dharma oriented, in collaborazione con "Il filo del Sé", Scuola di formazione Deep Mindfulness Yoga (FYM).

FORMATO DEL CORSO: incontri settimanali di 120 minuti

Il percorso completo dura 2 anni ed è suddiviso in sei cicli di dodici lezioni. (24 ore ogni ciclo)

E' possibile partecipare ai singoli cicli.

La partecipazione all'intero percorso è d'obbligo solo per chi è iscritto ai seguenti corsi di Formazione in quanto è trasversale e incluso nei tre programmi per ottenere:

- il diploma di specializzazione Deep Mindfulness per insegnanti di Yoga
- il diploma di Counselor Deep Mindfulness Yoga
- l'attestato Abilità Deep Mindfulness Yoga

A CHI È DIRETTO:

- Alle persone che vogliono avvicinarsi per la prima volta alla Deep Mindfulness, come pratica della presenza mentale e dello sviluppo delle qualità dell'essere
- Alle persone che già conoscono la Mindfulness MBSR e che sono interessate ad allargare il campo avvicinandosi al metodo della Deep Mindfulness
- A chi ha esigenze formative ed è iscritto ad uno dei corsi di formazione della FYM.

MODALITÀ: online sulla piattaforma: Zoom In diretta e in differita con accesso personale

PROGRAMMA 2020-2021: il primo anno di incontri sarà un viaggio di scoperta, all'interno della vasta e profonda tradizione del buddhismo, letta con lo sguardo del nostro attuale contesto occidentale. Gli scritti

del Buddha e dei grandi maestri, oltre a costituire una raffinata filosofia ed un sistema religioso, hanno una forte rilevanza pratica che può aiutare a rendere la nostra vita quotidiana più armonica e positiva. Gli incontri saranno dedicati a diverse tematiche affrontate sia dal punto di vista teorico sia esperienziale; ciascun modulo sarà infatti strutturato con esercizi, condivisioni e riflessioni che tendono a facilitare la consapevolezza di sé stessi, della relazione con gli altri e del rapporto con il mondo.

PRIMO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. Buddha è il suo tempo i primi insegnamenti e le 4 nobili verità
2. Alla scoperta della mente
3. Consapevolezza e meditazione

SECONDO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. Gli aspetti essenziali del sentiero
2. La mente illuminata
3. L'interdipendenza e l'illusorietà dei fenomeni

TERZO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. I quattro incommensurabili
2. La vacuità e il non Sé
3. Il Dharma nella vita quotidiana

CONDUZIONE: le lezioni saranno co-condotte da Massimo Gusmano e Antonella Nardone con momenti teorici e momenti esperienziali.

Docenti:

Massimo Gusmano



Presidente Mindfulness Project
Psicologo e formatore. Buddhista della tradizione Mahayana, insegna e forma insegnanti di Deep Mindfulness (Dharma oriented) nella scuola di Mindfulness Project, nel Mindfulness Compassion Master, nella formazione Counseling Yoga Mindfulness.

Antonella Nardone



Presidente de Il filo del Sé
Counselor con indirizzo transpersonale Deep Mindfulness, insegnante e formatore di Yoga, di Meditazione e di Mindfulness. E' docente Mindfulness Project. E' autrice del libro "Yoga Mindfulness", la mente nel corpo- 2020 Armando editore. Dal 2008 è fondatrice e direttore didattico de "Il filo del Sé e Scuola di Yoga Mindfulness, che forma insegnanti e counselor alle porte di Roma.

Durata di ogni singola lezione: 2 ore

Costo: € 180,00 per ogni ciclo di 12 incontri

Date e Orari: tutti i lunedì dal 21 settembre ore 19.00- 21.00

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: segreteria@ilfilodelse.it - 3357250455

www.mindproject.com www.ilfilodelse.it