

Formazione online e in presenza

Diploma Insegnante Yoga Deep Mindfulness

Il filo del Sé F.Y.M Scuola di formazione Yoga Mindfulness

Corso di specializzazione **300 ore**
biennio 2020 -2022

YOGA DEEP MINDFULNESS

Il corso di specializzazione in Yoga Deep Mindfulness è diretto a chi ha già delle competenze di Yoga maturate (un diploma o una lunga e seria esperienza di praticante), e desidera usarle in nell’ottica di sostenere la crescita interiore di altri.

I corsi che proponiamo sono definiti di “alta formazione” in quanto di secondo livello.

Le peculiarità del metodo Yoga Deep Mindfulness sono:

- la proposta di un percorso di crescita interiore attraverso pratiche che coinvolgono corpo, energia e mente;
- la sinergia fra lo Yoga, la Deep Mindfulness, orientata al Dharma buddhista, e la Meditazione;
- la conoscenza e l’uso del sistema dei chakra visti come plessi psichici che disegnano il processo evolutivo di sviluppo personale e di crescita interiore;
- l’attenzione data alla formazione personale dell’insegnante;
- l’attenzione data alla relazione fra l’insegnante e lo studente

Questo corso è integrato nel percorso di Counselor Yoga Mindfulness

ORGANIZZATORE DEL CORSO:

Il corso è ideato da “Il filo del Sé”, Scuola di formazione Deep Mindfulness Yoga (FYM).

FORMATO DEL CORSO:

il corso è in parte online e in differita e in parte in presenza per un totale di 300 ore suddivise in

- N. 268 ore di lezioni frontali e supervisioni
- N. 32 ore di sviluppo personale in gruppo
-

A CHI È DIRETTO

Il corso è diretto principalmente a chi desidera integrare una formazione Yoga con le competenze delle Deep Mindfulness ispirandosi alla fonte degli insegnamenti e allo sviluppo delle qualità dell’essere.

In particolare

- agli insegnanti di Yoga che desiderano ad allargare il campo avvicinandosi al metodo della Deep Mindfulness, attraverso un lavoro anche personale
- a chi desidera una formazione Deep Mindfulness ad orientamento corporeo

DIPLOMA

Sarà fornito un DIPLOMA DI INSEGNANTE YOGA MINDFULNESS che abilita all'insegnamento e un attestato di 300 ore Deep Mindfulness Yoga.

MODALITÀ: online sulla piattaforma: Zoom in diretta e in differita e in presenza

PROGRAMMA 2020-2022

Il programma sarà articolato in diverse materie:

MATERIE YOGA MINDFULNESS

Teoria e pratica dei plessi psichici (chakra)	A. Nardone
Principi dello Yoga tradizionale e filosofia buddhista	A. Nardone
Didattica Yoga- Mindfulness (classi YM e programmi)	A. Nardone
Supervisione didattica YDM	A. Nardone

MATERIE DEEP MINDFULNESS

Principi e metodo della Deep Mindfulness	M.Gusmano
Principi fondamentali del buddhismo	M.Gusmano
La teoria della Mente e la pratica della Vipassana	A. Nardone
supervisione	M.Gusmano e A Nardone

PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE

Relazione con lo studente e con il gruppo	F.Cervini
Comunicazione, scelte e cambiamento	F.Cervini
Confini ed elementi di psicopatologia	P. Nardone
Gruppo di sviluppo personale	B.Pescatori

Non è compreso nel corso ma fortemente raccomandata la partecipazione al ritiro di fine estate di 3 giorni dedicato ad approfondimenti, supervisioni e tirocini

DOCENTI

- **Massimo Gusmano**, presidente Mindfulness Project. Psicologo e formatore. Buddhista della tradizione Mahayana, insegna e forma insegnanti di Deep Mindfulness (Dharma oriented)
- **Antonella Nardone**, presidente de Il filo del Sé. advanced counselor con indirizzo transpersonale Deep Mindfulness, insegnante e formatore di Yoga, di Meditazione e di Mindfulness
- **Federica Cervini**, psicologa, esperta nello studio delle relazioni, docente formatore Normodinamica
- **Paolo Nardone**, psichiatra e psicoterapeuta

- **Bianca Pescatori**, psicoterapeuta, docente e formatrice Mindfulness MBSR

INFORMAZIONI PRATICHE

Costo complessivo:

€ 3000,00 suddivisi in 12 rate bimestrali da € 250,00 (possibile anche rateizzazione mensile)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

segreteria@ilfilodelse.it - 3357250455

www.mindproject.com www.ilfilodelse.it

per iscriversi Inviare una richiesta alla segreteria che invierà la scheda di iscrizione e i dati per i bonifici