

Formazione online

Deep Mindfulness Yoga



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. In questo ambito lo **Yoga Mindfulness** offre la possibilità sperimentare i contenuti teorici riportandoli a stessi attraverso una pratica psicofisica che utilizza alcuni strumenti dello yoga classico unito alla meditazione.

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:

il corso è interamente online e in differita per un totale di 180 ore suddivise in

- N. 72 lezioni teorico-pratiche settimanali di 120 minuti (6 cicli di 3 mesi)
- N. 18 incontri mensili di verifica di sulla base di un questionario che sarà fornito dopo ogni lezione.

A CHI È DIRETTO

Il corso è diretto a tutti coloro che desiderano approfondire la Mindfulness Dharma Oriented che chiamiamo Deep Mindfulness per addentrarsi nella conoscenza della fonte degli insegnamenti buddhisti e riportarli nella Mindfulness quale disciplina occidentale contemporanea volta ad usare di tutte le circostanze della vita per accrescere le qualità dell'essere e raggiungere una progressiva pacificazione. Quindi interessa:

- 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.

ATTESTATO

Sarà fornito un Attestato di Abilità Deep Mindfulness Yoga che permetterà di includere le competenze della Deep Mindfulness Yoga nella propria attività.

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

PROGRAMMA 2020-2022

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. Nel secondo anno il focus riporterà la psicologia buddhista nella Deep Mindfulness quale metodo di crescita personale e interiore. 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 e 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

QUARTO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. Il primo livello della Deep Mindfulness
2. Il secondo livello della Deep Mindfulness
3. Il terzo livello della Deep Mindfulness

QUINTO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. Le emozioni distruttive, derivanti da attaccamento
2. Le emozioni distruttive derivanti da avversione
3. Come trasformare le emozioni distruttive

SESTO CICLO (4 incontri per ogni tema)

1. Lo strumento della Meditazione
2. Lo strumento dello Yoga come esperienza
3. Lo strumento della Deep Mindfulness nella relazione

DOCENTI

Massimo Gusmano



Presidente Mindfulness Project
Psicologo e formatore. Buddista 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.

INFORMAZIONI PRATICHE

Costo complessivo:

€ 1200,00 suddivise in 6 rate trimestrali da € 200,00

Date e Orari:

tutti i lunedì dal 21 settembre ore 18.45- 20.45

+ 1 sabato al mese dalle 9.00 alle 11.00

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