



Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

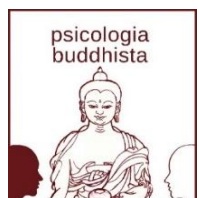
[www.deepmindfulness.eu](http://www.deepmindfulness.eu)

[www.ilfilodelse.it](http://www.ilfilodelse.it)

**CORSO PER TUTTI 2021/2022**

## La Deep Mindfulness nella crescita interiore

con Massimo Gusmano e Antonella Nardone



**Modalità:** teorico- esperienziale

**Luogo:** online e in differita, su zoom

**Frequenza :** settimanale serale.

**Orari:** Tutti i lunedì dalle 18.45 alle 20.45

**Durata:** 36 incontri di 2 ore suddivisi in 3 cicli

**Durata complessiva:** da settembre 2021 a giugno 2022

**Totale ore:** 72

**Dispense:** fornite settimanalmente

**Attestato:** monte ore

**Costo complessivo :** € 600,00 rateizzabili

**Descrizione:** offriamo un percorso di approfondimento della Deep Mindfulness per riportare nella vita quotidiana laica e contemporanea, i temi e i principi fondamentali del Buddhismo quali le quattro nobili verità, i difetti e le qualità della mente, l'interdipendenza e la legge di causa effetto, l'impermanenza e la vacuità. Il corso è diretto a chiunque voglia acquisire degli elementi di conoscenza e di pratica per trasformare le proprie attitudini di vita mirando alla pacificazione e al vero e profondo benessere.

**FORMAZIONE:** questo corso può anche essere parte di percorsi formativi con il rilascio di attestati professionali:

- FORMAZIONE ABILITA' DEEP MINDFULNESS
- FORMAZIONE ABILITA' COUNSELING ORIENTATA ALLA DEEP MINDFULNESS
- FORMAZIONE ABILITA' DEEP MINDFULNESS E YOGA DEI PLESSI PSICHICI

DATE

1° CICLO			2° CICLO			3° CICLO		
lezioni	27-set	lun	lezioni	10-gen	lun	lezioni	04-apr	lun
	04-ott	lun		17-gen	lun		11-apr	lun
	11-ott	lun		24-gen	lun		19-apr	martedì
	18-ott	lun		31-gen	lun		26-apr	martedì
lezioni	25-ott	lun	lezioni	07-feb	lun	lezioni	02-mag	lun
	01-nov	lun		14-feb	lun		09-mag	lun
	09-nov	lun		21-feb	lun		16-mag	lun
	15-nov	lun		28-feb	lun		23-mag	lun
					mart			
lezioni	22-nov	lun	lezioni	07-mar	lun	lezioni	30-mag	lun
	29-nov	lun		14-mar	lun		06-giu	lun
	06-dic	lun		21-mar	lun		13-giu	lun
	13-dic	lun		28-mar	lun		20-giu	lun