



Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

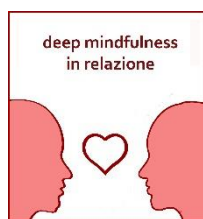
[www.deepmindfulness.eu](http://www.deepmindfulness.eu)

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

**CORSO PER TUTTI 2021/2022**

## La Deep Mindfulness nella relazione

con Massimo Gusmano e Antonella Nardone



**Modalità:** teorico- esperienziale

**Luogo:** in presenza presso la sede de Il fil del Sé a Castelnuovo di Porto (Roma Nord)

**Frequenza :** n. 5 moduli in altrettanti week end, modalità residenziale con pernottamento libero.

**Modalità di frequenza:** si consiglia l'intero percorso ma si può partecipare anche ai singoli moduli.

**Orari:** dalle 9.30 di sabato alle 16.00 di domenica

**Date e programma:** vedi sotto

**Durata singolo modulo:** 15 ore

**Totale intero percorso:** 70 ore

**Dispense:** fornite dopo ogni incontro

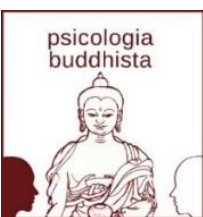
**Attestato:** monte ore Deep Mindfulness

**Costo complessivo :** € 700,00 rateizzabili

**Costo singoli incontri:** € 160,00

**Alloggio:** possibile ospitalità al Centro; agriturismo in zona (€ 50,00 la singola e € 70 la doppia)

**Pasti:** costo aggiuntivo di € 12,00 a pasto



### Descrizione

Entreremo nel mondo della relazione con lo sguardo della psicologia buddhista.

Infatti la Deep Mindfulness aiuta a scoprire nuove possibilità della mente che portano alla pacificazione e alla saggezza e che sono espresse nella liberazione dai tre veleni: attaccamento, avversione e ignoranza e dallo sviluppo delle quattro qualità della mente: amorevole gentilezza, gioia compartecipe, compassione e equanimità;

Apprenderemo a riportare questi temi nelle proprie relazioni per sviluppare quella attitudine all'autenticità, all'ascolto e alla presenza mentale che ne sono potenti fattori di miglioramento.

Sono 5 moduli in cui, attraverso poca teoria e molta pratica ( giochi a coppie, rappresentazioni, simulazioni, riflessioni personali) e condivisione svilupperemo una profonda indagine introspettiva.

## **DATE E PROGRAMMA**

13-14 NOVEMBRE 2021

### **1° modulo: come comunico?**

Ognuno di noi è condizionato dalla propria storia familiare, dall'ambiente in cui vive, dalle esperienze personali e questi condizionamenti influiscono automaticamente sul nostro modo di comunicare; è bene conoscerli per non subirli

19-20 MARZO 2022

### **2° modulo: come ascolto l'altro?**

Attrazione e repulsione, proiezioni e collusioni distorcono la capacità di ascolto: apprenderemo a diventarne consapevoli e a liberarci dalla loro influenza.

21-22 MAGGIO 2022

### **3° Modulo; come mi ascolto?**

Alla base della relazione con l'altro c'è la relazione con sé stessi: andare alla radice del frutto dei condizionamenti della nostra mente diventa motivo di una ulteriore indagine: è la meditazione lo strumento principe per apprendere ad ascoltarsi; esploreremo le diverse modalità di meditare provenienti dalle tradizioni buddhiste

1-2 OTTOBRE 2022

### **4° Modulo: come interagisco?**

Diventare consapevoli della legge della interdipendenza ci permette di comprendere le cause dei fenomeni relazionali e di avere uno sguardo sulle conseguenze delle nostre azioni. Solo con uno sguardo ampio che comprende passato e futuro possiamo agire consapevolmente il presente.

12-13 NOVEMBRE 2022

### **5° Modulo: come gestisco il conflitto?**

La psicologia Buddhista ci indica le qualità da sviluppare in presenza di un conflitto: la benevolenza, la non invidia, la compassione e l'equanimità.

Coltivarle nella vita relazionale aiuta ad andare oltre i diktat dell'Io-Mio, per lasciarli andare e aprirci completamente all'altro.