



Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

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



**CORSO DI FORMAZIONE 2021/2022**

## **ABILITA' YOGA MINDFULNESS DEI PLESSI PSICHICI**



con **Antonella Nardone**



**Modalità:** teorico-esperienziale

**Luogo:** online su Zoom

**Frequenza:** Corso settimanale serale + 3 intensivi di una giornata

**Totale ore:** 96

**Dispense:** saranno fornite al termine del corso

**Attestato:** **ABILITÀ YOGA MINDFULNESS DEI PLESSI PSICHICI**

**Costo del corso :** € 690,00 rateizzabili

**Durata complessiva:** un anno

**Orari:** tutti giovedì dalle 18.45 alle 20.45

**Descrizione:** Il corso approfondisce la teoria e la pratica dei chakra a che chiamiamo plessi psichici in quanto racchiudono il percorso evolutivo della mente iscritto nel corpo a livello energetico. Dopo un mese introduttivo, sarà dedicato un mese ad ognuno dei sette plessi, e nel mese conclusivo si apprenderanno dei percorsi di lavoro.

Gli strumenti di pratica utilizzati saranno quelli dello yoga classico, *asana*, *pranyama*, *mudra*, *bhanda* e *mantra*. In particolare saranno apprese delle antiche tecniche di *mantra yoga*, riattualizzate per sostenere il lavoro trasformativo a livello energetico. Sarà approfondita anche la connessione con la Deep Mindfulness individuando percorsi di lavoro sui plessi per liberarsi dai veleni della mente e attivare le qualità del cuore.

Le abilità del lavoro con i plessi psichici possono essere utilizzate in modo trasversale da tutti i professionisti che lavorano su corpo, energia e mente (insegnanti di Yoga, di Mindfulness, chi opera in ambito teatrale e chi lavora sulla persona in altri ambiti...) che desiderano aumentare le proprie capacità di comprendere la persona e la sua relazione con il corpo attraverso la dimensione energetica.

**Questo corso può essere abbinato altri percorsi formativi: abilità di counseling e deep mindfulness**