



CONOSCI TE STESSO

Contatto - Comprensione - Consapevolezza

Insegnante: Laura Modesti

Corso in presenza
Il mercoledì dalle 19.30 alle 21.00

Presso la sede de Il filo del Sé
Castelnuovo di Porto
Via Gregorio Rocchi,7

Obiettivi, finalità e progettazione

Attraverso le pratiche sviluppate nel metodo Yoga Mindfulness il corso propone un lavoro che coinvolge il livello fisico, energetico e mentale dei partecipanti ed ha come obiettivo far sperimentare il contatto, l'ascolto e la presa di consapevolezza di corpo, energia e mente in un percorso diretto verso l'integrazione ed il benessere psicofisico.

Intento di tale lavoro sarà quello di accompagnare i partecipanti attraverso un percorso di conoscenza sempre più approfondita di sé, divenendo consapevoli e competenti delle proprie strutture e dei propri meccanismi, riconoscendo e valorizzando i punti di forza ed accogliendo ed integrando in una visione unitaria le eventuali fragilità. Obiettivo primario sarà offrire uno spazio dove sia possibile "abbassare" il volume di fondo della rumorosa quotidianità e permettere ad ognuno di creare uno spazio personale dove ascoltarsi e prendersi cura di sé, ed attraverso questo contatto sottile e profondo sperimentare la consapevolezza del "qui e ora".

Programma e metodologia

I mesi di settembre e ottobre saranno utilizzati per accogliere e riaccogliere nuovi e vecchi studenti, per poi invece da novembre partire con un programma più organico

Nel percorso verranno proposte classi che permettano ai partecipanti una conoscenza gradualmente sempre più profonda e sottile del proprio corpo, contattando e coinvolgendo in maniera armonica anche livello energetico e mentale, in modo da consentire una visione di sé unificante ed inclusiva. Intento sarà inoltre permettere ai partecipanti di sperimentare e sviluppare le facoltà del rilassamento, della flessibilità, della stabilità, della tenuta, della centratura, del contatto, dell'apertura, dell'accoglienza, dell'osservazione sottile, dell'ascolto equanime, dell'ampiezza, della presenza.

Sarà importante anche tenere a mente la finalità di far sperimentare momenti di Mindfulness coerenti e bilanciati rispetto al percorso proposto ed al livello di consapevolezza raggiunto dai partecipanti

Struttura della classe

La classe prevederà una breve introduzione teorica, un lavoro centrale di pratica yoga mindfulness che si concluderà con un momento di rilassamento a terra, seguito da qualche minuto di meditazione sul respiro. La classe si chiuderà poi con un momento di condivisione dove i partecipanti potranno portare nel gruppo osservazioni stimolate dall'esperienza vissuta durante la classe



Insegnante

LAURA MODESTI Insegnante di 2° livello Yoga Mindfulness, diplomata Counselor a mediazione corporea. Ha maturato la propria formazione in anni di pratica nel campo dello yoga e della meditazione. Il proprio approccio alla pratica yogica propone un percorso che partendo da una ripresa di contatto profonda e consapevole con il livello corporeo mira poi ad integrare in maniera armonica il livello energetico e mentale