

Deep Mindfulness in relazione

L'ARTE DI COMUNICARE

con Massimo Gusmano, pratica con Antonella Nardone



in presenza e in differita

24-25-26 marzo

Castelnuovo di Porto (Roma Nord)

Il modo in cui comunichiamo condiziona profondamente le relazioni umane e professionali. In questo seminario studieremo a fondo la connessione mente-cuore necessaria ad una comunicazione che sia nello stesso tempo autentica ed empatica e illuminata da amorevole gentilezza, compassione ed equanimità.

Massimo Gusmano ci guiderà nell'arte di comunicare attraverso le principali teorie della comunicazione occidentali alla luce della psicologia buddhista e attraverso la pratica e i giochi di ruolo. Antonella Nardone supporterà il lavoro proponendo le esperienze psicofisiche dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici.

Programma

venerdì ore 17.00-20.00

Liberare la voce in un canto sacro

con Antonella Nardone

Una lezione di canto per apprendere a cantare una shabad in lingua sanscrita

Questa lezione è parte integrante del seminario ma è aperta a tutti

sabato ore 9.30-18.00

Comunicazione efficace, teorie e modelli

1a parte: seminario teorico-esperienziale con Massimo Gusmano,

interventi di pratica con Antonella Nardone

domenica ore 9.30-16.00

La comunicazione illuminata dai brahmavihara

2a parte: seminario teorico-esperienziale con Massimo Gusmano, interventi di pratica con

Antonella Nardone

Il Seminario è parte dei percorsi Abilità di counseling ma può essere anche seguito singolarmente

info segreteria@ilfilodelse.it - 3357250455