

# Yoga Mindfulness

## LA MENTE NEL CORPO

Integrare i plessi psichici con lo Yoga Mindfulness

### FONDAMENTI TEORICI

La conoscenza delle diverse qualità di energia che si genera nei 7 chakra attiene alla psicologia Yoga, molto ben illustrata nel lavoro di Anodea Judith, (specializzata in psicologia clinica e bioenergetica) nel suo famoso "Il libro dei chakra"; negli stessi anni alla fine del secolo scorso, Paolo Menghi, neuropsichiatra e fondatore della Normodinamica, forniva strumenti di pratica, ispirati al kundalini yoga e alle arti marziali, per lavorare sulla evoluzione personale e interiore dei suoi studenti attraverso un lavoro sui chakra. Partendo principalmente dalla integrazione di queste due fonti, è stato elaborato un metodo che si è rivelato estremamente utile per sostenere i percorsi Deep Mindfulness sia nell'ambito dello sviluppo personale, che come strumento per sostenere il counseling individuale e nei gruppi. Tale metodo, descritto da Antonella Nardone nel suo libro "Yoga Mindfulness" - Armando editore - è stato sperimentato da diversi anni nei corsi Deep Mindfulness promossi da Il filo del Sé, con risultati spesso sorprendenti e molto apprezzati dagli studenti in formazione.

### OBIETTIVI DEL CORSO

La finalità del corso di aggiornamento è trasmettere la **pratica psicofisica dello Yoga Mindfulness per sostenere con modalità nonverbali i percorsi di consapevolezza e di counseling alla luce della Deep Mindfulness**. Gli obiettivi specifici sono:

- **Lo studio della mappa evolutiva costituita dai sette chakra** e le connessioni con i temi della psicologia buddhista.
- **L'apprendimento della base teorica e degli strumenti dello yoga tradizionale** (*chakra, asana, pranayama, mantra, mudra e bhandha*) per lavorare sulla persona a livello fisico, energetico e mentale mirando ad indebolire i difetti mentali e a favorire lo sviluppo delle qualità dei quattro incommensurabili.
- L'apprendimento di **tecniche esperienziali dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici applicato alla Deep Mindfulness**: il sistema dei chakra che è una straordinaria mappa dell'essere umano sarà usato in chiave psicologica riconoscendo le sette chiavi evolutive: 1°- gli istinti di sopravvivenza, 2°- i desideri dei sensi, 3°- la volontà e l'io, 4°- l'empatia, 5°- la manifestazione e la relazione, 6°- l'intuizione, 7°- la liberazione della mente.
- **La connessione con la Deep Mindfulness e la psicologia buddhista per aiutare la liberazione dalle cause della sofferenza**: l'attaccamento, l'avversione e l'identificazione con l'io che si trovano energeticamente ai primi tre plessi, **e lo sviluppo delle facoltà del cuore, dell'empatia e della conoscenza** che si nutrono nei plessi superiori.

### MODALITA' DIDATTICHE

**Teoria** attraverso discorsi, slides e dispense e letture; **esperienza** attraverso la pratica di classi di Yoga Mindfulness

## DESTINATARI

- **I counselor diplomati** che desiderano aggiornarsi e ottenere crediti formativi per il mantenimento della iscrizione al registro Assocounseling.
- **I professionisti che sentono il bisogno di acquisire nuovi strumenti di diagnosi energetica** e di intervento psicofisico per lavorare con le persone
- **Gli insegnanti di Yoga, i caregiver, gli operatori olistici** e tutti coloro che lavorano nell'ambito della relazione fra corpo e mente.
- **Le persone che sono semplicemente incuriosite** e desiderano intraprendere un percorso di crescita interiore attraverso una pratica che coinvolge corpo, energia e mente.

## ATTESTATI

- **Aggiornamento professionale** in counseling riconosciuto da Assocounseling con 50 crediti.
- **Professionista con Abilità Yoga Mindfulness** dei plessi psichici, riconosciuto dalla Scuola di formazione Il filo del Sé.

## CRITERI DI AMMISSIONE

Il percorso prevede un numero massimo di 25 partecipanti e un minimo di 10.

**Per ottenere l'attestato di Aggiornamento counseling** e i crediti è richiesto un diploma di Counseling o Coaching (conseguiti in scuole riconosciute dalle principali associazioni professionali di categoria).

**Per ottenere l'attestato Professionista con Abilità Yoga dei plessi psichici** è necessario esercitare una professione in uno dei seguenti ambiti: counseling, yoga, ambito educativo, parasanitario, sanitario, scolastico, sociale, olistico.

## ARGOMENTI

- **Cosa è l'energia sottile (*prana*) che lega il corpo alla mente**
- **Cosa sono i *Chakravisti* come plessi psichici**
- **La psicologia dei plessi: principali temi**
- **Come attivare una trasformazione psicofisica attraverso la pratica**
- **Studio e pratica del *Mantra Yoga* applicato ai *Banda* e ai *Mudra***
- **Primo plesso: Trasformare l'energia dell'attaccamento e dell'avversione in stabilità e ancoraggio a terra**
- **Secondo plesso: Trasformare l'energia del desiderio in flessibilità fisica e mentale**
- **Terzo plesso: Trasformare l'energia degli inquinanti in forza e centratura**
- **Quarto plesso: Trasformare l'energia della difesa del sé in apertura del cuore**
- **Quinto plesso: Trasformare l'energia della mente operativa in comunicazione empatica**
- **Sesto plesso: Trasformare l'energia della ignoranza in intuizione ed equanimità**
- **Settimo plesso: Trasformare l'energia della identificazione in illuminazione**

## DOCENTI

**Antonella Nardone:** advanced counselor (con indirizzo Deep Mindfulness), insegnante e formatrice Yoga Deep Mindfulness, Meditazione, gruppi di crescita interiore.

**Fabiana Fiorentino:** professionista con abilità di Counseling, insegnante di Yoga Mindfulness, pranoterapeuta.

## **MODALITA' DI FREQUENTAZIONE E COSTI**

Il corso potrà essere seguito sia in modalità online che in presenza, separatamente o congiuntamente

Caratteristiche del corso on line: FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS ONLINE ( F.Y.M.O.)

**Condizione:** Antonella Nardone e Fabiana Fiorentino

**Frequenza:** due ore settimanali online da ottobre 2023 a giugno 2024

+ un weekend conclusivo in presenza (14-16 giugno 2024)

**Totale ore:** 72 online + 16 ore in presenza= 88 ore

**Costo:** € 900,00 diviso in 5 rate da € 180,00

Caratteristiche del corso in presenza: FORMAZIONE YOGA MINDFULNESS IN PRESENZA

(F.Y.M.P.)

**Condizione:** Antonella Nardone e Fabiana Fiorentino

**Frequenza:** 5 weekend presso la sede de Il filo del Sé a Castelnuovo di Porto (Roma Nord)

**Date:** 22-23-24 settembre, 17-18 19 novembre, 2-3-4 febbraio, 26-27-28 aprile, 14-15-16 giugno

**Orari:** le attività iniziano il venerdì alle ore 18.30 e terminano la domenica alle ore 13.30

**Totale ore:** 80

**Costo:** € 800,00 diviso in 5 rate da € 160,00

Costo dei 2 corsi uniti

**€ 1200,00 (invece di € 1700,00)**

Acconto

pari alla prima rata al momento dell'iscrizione

Quota tesseramento a Il filo del Sé:

€ 20,00 per anno solare

## **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

Per iscriversi viene richiesto un modulo di iscrizione a Il filo del Sé, un modulo di iscrizione al corso, una lettera di motivazione e un colloquio motivazionale per l'idoneità.

**Per info ed iscrizioni** occorre scrivere a [segreteria@ilfilodelse.it](mailto:segreteria@ilfilodelse.it) o chiedere un colloquio con Antonella Nardone con appuntamento via whatsapp al numero 3357250455

