

# Percorsi di consapevolezza Deep Mindfulness

fra psicologia occidentale e psicologia buddhista

Un percorso Deep Mindfulness a tema, quattro occasioni di incontro e crescita tra psicologia e buddhismo. I temi fondanti del buddhismo saranno tradotti in riflessioni sulla propria vita per diventare occasioni di sviluppo personale e di crescita interiore.

**Questo corso avvia una collaborazione fra Il filo del Sé e Mindfulness Project con l'Istituto Samantabhadra, centro studi del Buddhismo tibetano di Roma.**

## OBIETTIVI DEL CORSO

- **A chi ha già una conoscenza del buddhismo** fornire strumenti per applicarlo nella vita quotidiana
- **A chi si avvicina per la prima volta al Dharma** fornire, attraverso un linguaggio occidentale e applicabile alla realtà contemporanea, un primo approccio ai principi fondanti della psicologia buddhista.

## MODALITA' DIDATTICHE

Gli incontri saranno in parte teorici e in parte esperienziali sia attraverso giochi ed esercitazioni, sia attraverso la pratica dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici.

## SEDE DEL CORSO:

in presenza presso l'Istituto Samantabhadra di Roma

## DATE

- **2-3 dicembre**
- **20-21 gennaio**
- **2-3 marzo**
- **18-19 maggio**

## ORARI DEL WEEKEND

- **Sabato ore 9.00-18.00**
- **Domenica ore 9.00-16.00**

## DESTINATARI

- le persone che desiderano **applicare la psicologia buddhista ad un percorso personale**
- le persone che sono interessate ad **approfondire la psicologia buddhista** in chiave occidentale
- Le persone che desiderano **una formazione Deep Mindfulness** anche a scopi professionali, per i quali saranno rilasciati attestati

## ARGOMENTI

## 1. Liberi nella relazione

- I condizionamenti familiari
- La legge di causa-effetto
- Gli ostacoli alla relazione
- Relazioni virtuose

## 2. Crescere attraverso gli ostacoli

- La mente naturale
- L'odio e la malevolenza
- La pazienza e il coraggio di aspettare
- La consapevolezza paziente
- La doppia freccia

## 3. Sviluppare Fede fiducia

- Aprire il cuore e la mente
- Non fede cieca ma frutto di una verifica
- I tre aspetti della fede fiducia: nel sentiero, nella purezza della mente, in sé stessi
- Fede e saggezza
- La sfiducia e come trasformarla

## 4. L'innata nobiltà dell'essere umano

- Nobiltà e bellezza in tutti gli esseri
- Talenti e risorse
- Interdipendenza
- La gioia compartecipe
- Oltre l'Ego

## DOCENTI

**Massimo Gusmano:** docente di pratiche contemplative e insegnamento buddhista in master universitari, docente della scuola "Mindfulness Counseling" nella Mindfulness Project, psicologo e Counselor supervisor e Formatore.

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

## PROMOTORI DEL CORSO

Le associazioni **Il filo del Sé** e **Mindfulness Project** con il patrocinio dell'**Istituto Samatabhadra di Roma**

## ATTESTATI :

- **per chi avrà frequentato i 4 moduli**, su richiesta, sarà rilasciato un attestato di "Aggiornamento professionale Deep Mindfulness e Yoga dei plessi psichici" riconosciuto da Assocounseling, diretto a counselor o ad altre tipologie di professionisti.

- **per chi frequenta un solo modulo**, su richiesta, sarà rilasciato un attestato che certifica il numero di ore di formazione seguite.

## **CRITERI DI AMMISSIONE**

Il corso è aperto a tutti

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).

## **COSTI**

- **Costo del corso: € 195,00 per ogni weekend; € 750,00 per i quattro weekend**
- **Numero minimo partecipanti: 10**

## **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 o 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