

Yoga dei plessi psichici nella Deep Mindfulness

LA MENTE NEL CORPO



Lo yoga incontra la psicologia buddhista per fornire pratiche che trasformano l'energia dei difetti mentali e rafforzano le qualità del cuore e della consapevolezza

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 dei percorsi di sviluppo personale, che come strumento per sostenere il counseling. 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 è trasmettere la **pratica psicofisica dello Yoga Mindfulness per sostenere con modalità non-verbali i percorsi di consapevolezza e di counseling alla luce della Deep Mindfulness**. Gli obiettivi specifici sono:

- **Lo studio della mappa evolutiva costituita dei sette chakra, delle loro qualità energetiche** e le connessioni con i temi della psicologia buddhista.
- **I temi fondamentali della Deep Mindfulness 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.
- **L'apprendimento della base teorica e degli strumenti dello yoga tradizionale** (*chakra, asana, pranayama, mantra, mudra e bandha*) 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 caratteristiche 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.

MODALITA' DIDATTICHE

Teoria attraverso discorsi, slides, dispense e letture; **esperienza** attraverso pratiche dello Yoga Mindfulness e della Deep Mindfulness.

DESTINATARI

- **Gli insegnanti di Yoga, i caregiver, gli operatori olistici**, e tutti coloro che lavorano nell'ambito della relazione fra corpo e mente.
- **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.
- **Le persone che sono semplicemente incuriosite** e desiderano intraprendere un percorso di crescita interiore attraverso una pratica che coinvolge corpo, energia e mente.

ATTESTATI

- **Professionista con Abilità Yoga Mindfulness dei plessi psichici**, riconosciuto dalla Scuola di formazione Il filo del Sé.
- **Professionista con Abilità Deep Mindfulness Yoga** (con frequentazione biennale), riconosciuto dalle Scuole Il filo del Sé e con [specializzazione Mindfulness Project](#).
- **Aggiornamento professionale** in counseling riconosciuto da Assocounseling con 50 crediti.

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 Attestato Professionista con Abilità Yoga dei plessi psichici e Abilità Deep Mindfulness Yoga 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
- Psicologia Buddhista: i difetti mentali e le qualità del cuore e della mente
- Cosa sono i *Chakra* detti plessi psichici
- La psicologia dei plessi: principali temi
- Come attivare una trasformazione psicofisica attraverso la pratica
- Studio e pratica del *Mantra Yoga* applicato ai *Bandha* 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 e equanimità
- Settimo plesso: trasformare l'energia della identificazione in illuminazione

DOCENTI

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

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

Massimo Gusmano, *docente Deep Mindfulness*
psicologo, master in PNL, formatore nella Scuola "Mindfulness Counseling", praticante del buddhismo Mahayana ed attivo sostenitore dell'integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista.

MODALITA' DI FREQUENTAZIONE E COSTI

Il corso è proposto in modalità sia nel **formato online settimanale** che nel **formato in presenza in 5 week end**.

F1 - Yoga dei plessi psichici nella Deep Mindfulness

Caratteristiche del corso **on line**

Il corso settimanale online sarà un percorso lungo la mappa dei chakra connessa con la psicologia buddhista; è incluso un incontro in presenza dedicato ad approfondire la Deep Mindfulness dharma oriented che si svolgerà presso l'Istituto Samantabhadra di Roma.

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

+ un week end in presenza presso l'Istituto Samantabhadra di Roma nell'ambito del corso Deep Mindfulness; la data potrà essere scelta fra i 4 week end previsti (*vedi scheda F3*)

Conduzione online: Antonella Nardone e Fabiana Fiorentino

Conduzione week end in presenza: Massimo Gusmano

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

Costo: € 950, diviso in 5 rate da € 190,00

F2 - Yoga dei plessi psichici nella Deep Mindfulness

Caratteristiche del corso **in presenza**

Conduzione: Antonella Nardone e Fabiana Fiorentino

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

Date: 29 settembre-1 ottobre; 17-18 19 novembre; 2-3-4 febbraio; 26-27-28 aprile; 14-15-16 giugno

Orari: le attività iniziano il venerdì alle ore 18.00 e terminano la domenica alle ore 16.00

Totale ore: 90

Costo: € 950,00 diviso in 5 rate da € 190,00

Singolo week end in presenza: € 180,00

Unione dei corsi

I corsi Yoga Mindfulness dei plessi psichici (in presenza e online) e il corso Deep Mindfulness in presenza possono essere uniti con uno sconto € 1400,00 (invece di € 1700,00)

Acconto

pari alla prima rata al momento dell'iscrizione

Quota tesseramento a Il filo del Sé:

€ 10,00 annui

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi viene richiesto un modulo di iscrizione a Il filo del Sé, un modulo di iscrizione al corso, una lettera o un colloquio motivazionale.

Per info ed iscrizioni scrivere a segreteria@ilfilodelse.it o chiedere un colloquio con Antonella Nardone con appuntamento via whatsapp al numero 335 7250455

Corso promosso dalla F.Y.M.
Scuola di formazione Yoga Mindfulness



associazione affiliata a



Corso di aggiornamento riconosciuto
AssoCounseling



I CORSI DI ABILITA' IL FILO DEL SE'

Sono corsi di formazione che forniscono attestati di competenza nelle materie:
Counseling, Deep Mindfulness Yoga, Yoga Mindfulness, Meditazione Mindfulness.

fruibili nell'ambito della propria specifica professione