

DEEP MINDFULNESS

Percorsi di consapevolezza fra psicologia occidentale e psicologia buddhista
4 moduli con Massimo Gusmano e Antonella Nardone



Un percorso di Deep Mindfulness diretto alle persone che desiderano una formazione per applicare gli insegnamenti buddhisti nella quotidianità.

I temi fondanti del buddhismo saranno tradotti in riflessioni sulla propria vita per diventare occasioni di sviluppo personale e di crescita interiore.

Gli incontri comprenderanno una parte teorica e una parte esperienziale, **sia attraverso giochi di ruolo, sia attraverso la pratica dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici.**

Il corso è **aperto a tutti** e consigliato chi desidera **approfondire la psicologia buddhista in connessione con quella occidentale.**

- **Durata: 56 ore**
- **Sede del corso:** Istituto Samantabhadra di Roma
- **Destinatari:** il corso è aperto a tutti:
 - alle persone che desiderano applicare la psicologia buddhista ad un percorso personale
 - alle persone che sono interessate ad approfondire la psicologia buddhista in chiave occidentale
 - alle persone che desiderano una formazione Deep Mindfulness anche a scopi professionali per i quali saranno rilasciati attestati
- **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 fatte.*

PROGRAMMA

1. Liberi nella relazione	Condizionamenti familiari
2-3 dicembre 2023	La legge di causa-effetto
	Gli ostacoli alla relazione
	Relazioni virtuose

2. Crescere attraverso gli ostacoli	La mente naturale
20-21 gennaio	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
2-3 marzo	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
18-19 maggio	Talenti e risorse
	Interdipendenza
	La gioia compartecipe
	Oltre l'Ego

Per approfondimenti sulle discipline usate visita i siti

<https://www.ilfilodelse.it/discipline/>

www.deepmindfulness.eu

- **Orari :**
Sabato ore 9.00-18.00
Domenica ore 9.00-16.00
- Costo del corso: € 750,00 per i quattro week end (5 rate da € 150,00)
€ 190,00 per il singolo weekend (2 rate da € 105.00)
- **Numero minimo partecipanti:10**

I DOCENTI

Il corso è stato studiato e articolato dalla collaborazione fra Massimo Gusmano e Antonella Nardone e sarà condotto da entrambi



Massimo Gusmano

Docente di pratiche contemplative e insegnamento buddhista in master universitari, docente della scuola “Mindfulness Counseling” nella Mindfulness Project presso l’Istituto ILTK di Pomaia. Collabora da diversi anni con Il filo del Sé proponendo seminari di psicologia buddhista e Deep Mindfulness nei corsi online e negli intensivi in presenza. E’ co-promotore di Kenosis, centro di ricerca per lo sviluppo spirituale; è psicologo, counselor supervisor e formatore. Si occupa da più di 30 anni di formazione, counseling e crescita personale nelle organizzazioni pubbliche ed in ambito privato. E’ da anni praticante del Buddhismo Mahayana ed attivo sostenitore dell’integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista. Master in PNL e in Breathwork. E’ specializzato in psicosociologia dell’organizzazione, analisi transazionale ed in counseling a mediazione corporea. Foundation course nella “Core Process Psychotherapy” (Karuna Institute – England).



Antonella Nardone

Dal 2008 è direttore didattico de “Il filo del Sé”, di cui è stata fondatrice. Insegna nei corsi di Yoga Mindfulness, nei gruppi di meditazione di consapevolezza. E’ direttore didattico e formatore della scuola FYM (Formazione insegnanti Deep Mindfulness Yoga); ha ideato, coordina e insegna nel corso di formazione di counseling a mediazione corporea. Advanced counselor (con indirizzo Deep Mindfulness), insegnante e formatrice di Yoga e Meditazione e di gruppi di crescita interiore. Frequenta da anni l’Istituto di studi buddhisti Lama Tzong Khapa, il monastero Santacittarama e altri contesti di pratica e di apprendimento del pensiero buddhista. Dal 2020 è docente nei corsi Mindfulness Project. E’ autrice del libro “Yoga Mindfulness, la mente nel corpo” (Armando Editore), ha realizzato, fra altri, i documentari: “La via dell’amorevole gentilezza”, edito dalla J.Tzong Khapa di Pomaia e “Esperienze dal silenzio”, edito dal Centro di Meditazione Cristiana di Roma. Dal 2017 pubblica regolarmente articoli di approfondimento della Mindfulness sulle riviste Vivere lo Yoga e Psicologia facile. Precedentemente, diplomata e insegnante di Normodinamica – Yoga Evolutivo, è stata allieva diretta di Paolo Menghi che ha seguito dal 1990 fino 1998, anno della sua scomparsa.

corso promosso da



associazione affiliata a



con il patrocinio di



ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ་གུ་རྒྱལ་བཟང་པོ་ཚེས་རྒྱལ་། FONDATO NEL 1981