

La psicologia attraverso l'energia del corpo

In partenza il 26 ottobre



Corso di formazione
per apprendere le competenze
dello Yoga dei chakra applicato
alla psicologia occidentale e buddhista

LO YOGA DEI PLESSI PSICHICI

orientato alla Deep Mindfulness

con Antonella Nardone

www.ilfilodelse.it - per informazioni scrivere a segreteria@ilfilodelse.it

TEORIA E PRATICA DELLO YOGA MINDFULNESS BASATO SULLA PSICOLOGIA DEI PLESSI PSICHICI

E' diretto a insegnanti di Yoga, counselor e psicologi che operano attraverso la mediazione corporea. Il corso traccia un percorso evolutivo che integra corpo, energia e mente **alla luce della psicologia occidentale e della psicologia buddhista.**

Saranno fornite spiegazioni teoriche e alcune pratiche dello yoga tradizionale (*pranayama, mantra, bhandas e mudras*), che aiutano la persona, attraverso un metodo non verbale, a sciogliere i nodi psichici e favorire lo sviluppo delle qualità del cuore. **Le pratiche sono eseguibili anche da chi non conosce lo yoga fisico delle asana.**

Conoscere **le tappe del percorso evolutivo** e la possibilità di fare una **diagnosi energetica** è strumento intuitivo importante per comprendere di cosa le persone hanno bisogno; **il lavoro dello yoga dei plessi psichici fornisce gli strumenti di pratica per favorire il processo evolutivo.**

Proponiamo 4 modalità

M1 plessi: sette seminari mensili online di sabato mattina + un weekend in presenza a giugno; totale 35 ore

M2 plessi: è il corso completo; agli incontri previsti per la modalità M1 si aggiungono tre incontri settimanali di due ore e una supervisione personale; totale 80 ore

M3 plessi: i 7 seminari di sabato

M4 plessi: i singoli seminari di sabato

Docente

Antonella Nardone

formatore *Deep Mindfulness e Yoga Mindfulness dei plessi psichici*

Advanced counselor con indirizzo Deep Mindfulness (dharma oriented), insegnante e formatrice di Yoga e Meditazione. Dal 2008 è direttore didattico de “Il filo del Sé”, di cui è stata fondatrice. E’ specializzata nella formazione dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici, dei metodi di conduzione di gruppi di meditazione di consapevolezza, deipercorsi di crescita interiore. Precedentemente, diplomata e insegnante di Normodinamica–Yoga Evolutivo, è stata allieva di Paolo Menghi che ha seguito dal 1990 fino 1998, anno della sua scomparsa.

Dal 2020 è docente nei corsi Mindfulness Project.

E’ autrice del libro “Yoga Mindfulness – la mente nel corpo”, edizioni Armando.

M1- Plessi

Sette seminari di 3 ore online + un weekend in presenza (35 ore)

I seminari online si svolgeranno dalle 10.00 alle 13.00

26 ottobre Giornata introduttiva “L’albero evolutivo dei plessi psichici “

23 novembre “L’istinto di sopravvivenza: cosa salvare e cosa lasciare”

25 gennaio “Il desiderio motore della vita”

22 febbraio “Costruire la forza e metterla al servizio del cuore”

22 marzo “Aprirsi a se stessi e all’altro”

26 aprile “L’integrità fra pensieri, parole e azioni”

24 maggio “Le facoltà superiori e l’accesso alla conoscenza”

21-22 giugno in presenza “La diagnosi energetica per lavorare con i plessi psichici”

- **Docente:** Antonella Nardone
- **Attestato:** “Monte ore aggiornamento Deep Mindfulness dei plessi psichici”
- **Crediti:** aggiornamento Assocounseling
-
- **Costo totale corso € 500,00** (pagamento in 4 rate)

M2 PLESSI

Integrazione con attestato Abilità Yoga Mindfulness dei plessi psichici

E' possibile approfondire integrando i sette sabati mensili
con **3 incontri settimanali di due ore**

- **Incontri settimanali** tre martedì al mese ore 18.30-20.30 da novembre a maggio online
- **Incontri mensili** di sabato (vedi sopra date e argomenti) online
- **Weekend in presenza 21-22 giugno**
- **Supervisione personale**
- **Ore aggiuntive** 45 ore - **totale ore** 80
- **Attestati**
“Professionista con Abilità Deep Mindfulness dei plessi psichici”
“Aggiornamento Assocounseling”

Costo

Totale corso ore 80 ore martedì settimanale+ un sabato al mese+ un weekend in presenza a giugno+ supervisione personale;
€ 950,00 (pagamento in 4 rate)

M3- M4 PLESSI

Costi

N.7 seminari online € 350,00

Singolo seminario online € 60,00

DISTRIBUZIONE DELLE RATE

RATE M1 (totale € 500,00)

- Acconto entro il 18 ottobre: € 50,00
- Prima rata entro il 25 ottobre: € 150,00
- Seconda rata entro il 15 gennaio: € 100,00
- Terza rata entro il 15 marzo: € 100,00
- Quarta rata entro il 15 maggio: € 100,00

RATE M2 (totale € 950,00)

- Acconto entro il 18 ottobre: € 50,00
- Prima rata entro il 25 ottobre: € 225,00
- Seconda rata entro il 15 gennaio: € 225,00
- Terza rata entro il 15 marzo: € 225,00
- Quarta rata entro il 15 maggio: € 225,0