

La psicologia buddhista
applicata alla relazione



ISTITUTO SAMANTABHADRA

La saggezza nella relazione

Seminari

Deep Mindfulness

con Massimo Gusmano e Antonella Nardone

N. 5 incontri

in presenza a Roma

presso la sede dell'Istituto

Samantabhadra

I Seminari sono il sabato dalle 10.00 alle 18,00

Sono integrabili con un secondo incontro

la domenica dalle 9.00 alle 16.00

per un approfondimento formativo



Mindfulness
Project

Il filo del Sé

Deep Mindfulness

tra occidente e oriente



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

Un corso per chi è interessato ad approfondire la psicologia buddhista affrontando il tema della relazione con se stessi e con gli altri nella vita quotidiana.

La psicologia buddhista è la sintesi degli insegnamenti del Buddha e propone una visione della mente umana rivoluzionaria, rispetto alle credenze dell'uomo contemporaneo, e integrativo della psicologia occidentale.

L'applicazione di questi principi alla relazione con se stessi e con l'altro apre alla consapevolezza dell'interconnessione, e insegna a mettere in campo risorse quali la profonda accoglienza, la gentilezza amorevole e la compassione che ci conducono nella dimensione transpersonale. Un'occasione per scoprire tante possibilità di applicare la ricchezza del pensiero buddhista e scoprire la possibilità del fiorire della saggezza

Temi dei 5 incontri

1. **L'equanimità per ascoltare se stessi**
2. **L'amorevole gentilezza e la gioia compartecipe: due modi virtuosi di comunicare.**
3. **La compassione per ascoltare le difficoltà dell'altro**
4. **La consapevolezza oltre il conflitto**
5. **La saggezza nella relazione**

Gli incontri saranno in parte teorici e in parte esperienziali.

Si potranno sperimentare le pratiche della Deep Mindfulness: la meditazione, le esperienze e i giochi di ruolo, lo yoga dei plessi psichici.

La sede sarà Il Gompa dell'Istituto Samantabhadra di Roma, centro di studi del Buddhismo tibetano e vedrà la partecipazione del Maestro residente Gesche Dorjee Wangchuck.

DOCENTI

Massimo Gusmano

formatore Deep Mindfulness e Counseling

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, è specializzato in psicosociologia dell'organizzazione, analisi transazionale ed in counseling a mediazione corporea. Foundation course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute – England). Collabora da diversi anni con Il filo del Sé proponendo seminari e corsi online. E' ricercatore, docente e socio fondatore del gruppo di ricerca ed evoluzione spirituale "Kenosis". Fa parte del comitato direttivo dell'Associazione Mindfulness Project e docente della scuola counseling. Ha incarichi di docenza in alcuni Master Universitari (Padova, Bologna, Firenze).

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. E' specializzata nella diffusione della psicologia buddhista. 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, nei gruppi di crescita interiore. E' direttore didattico e formatore della scuola FYM; ha ideato, coordina e insegna nei corsi di formazione di counseling a mediazione corporea. Frequenta gli Istituti di studi buddhisti Lama Tzong Khapa e Samantabhadra (dove tiene dei seminari di Deep Mindfulness)e il monastero Santacittarama e altri contesti di pratica e di apprendimento del pensiero buddhista. Dal 2020 è docente nei corsi Mindfulness Project

Modalità:

I seminari potranno essere seguiti in quattro diverse modalità:

M1: Percorso completo in 5 seminari di sabato

M2: Singoli seminari di sabato

M3: Percorso formativo in 5 incontri di due giorni sabato e domenica

M4: Singoli seminari formativi sabato e domenica

I seminari del sabato (M1 e M2)

approfondiscono l'approccio Deep Mindfulness alla relazione interpersonale alla luce dei principi fondanti della psicologia buddhista e sono diretti sia a chi si vuole avvicinare al buddhismo, sia a chi desidera apprendere i metodi di crescita personale proposti dalla Deep Mindfulness.

L'incontro della domenica (M3-M4)

permetterà ai partecipanti di riportare nella propria vita quanto appreso e di fare esperienze applicative delle relazioni reali che si vogliono mettere in gioco.

E' diretto sia a chi vuole approfondire un lavoro su se stesso e sulle proprie relazioni, sia a professionisti della relazione di aiuto (psicologi, counselor, operatori olistici e caregiver) che desiderano completare la loro formazione con la psicologia buddhista.

Costi

Percorso seminari Deep Mindfulness (sabato)

M1 - Corso in 5 seminari (40 ore) € 300,00 (pagabile in 2 rate)

M2 - Singolo seminario (8 ore) € 70,00

Date

9 novembre

7 dicembre

1 febbraio

5 aprile

14 giugno

Percorso formativo Deep Mindfulness (sabato e domenica)

M3 Corso completo in 5 seminari (80 ore) € 700,00 (pagabile in 2 rate)

M4 Singolo seminario di 2 incontri (16 ore) € 150,00

9-10 novembre

7-8 dicembre

1-2 febbraio

5-6 aprile

14-15 giugno

NB. *E' possibile che l'incontro della domenica si svolga a Castelnuovo di Porto, Roma-nord, presso la sede de Il filo del Sé (per chi viene da fuori organizzeremo spostamento, cena e alloggio)*

Dispense: **saranno fornite dopo ogni incontro**

Attestato: **"Monte ore aggiornamento Deep Mindfulness e psicologia buddhista"**

Crediti professionali: **aggiornamento Assocounseling**

- **La descrizione** del corso sarà pubblicata sul sito **Assocounseling/elenco Scuole/Il filo del Sé-FYM/Elenco corsi erogati**
- **Per sapere cosa è la Deep Mindfulness:** www.deepmindfulness.eu

MPORTANTE

Per questioni organizzative abbiamo bisogno di sapere con qualche giorno di anticipo il numero dei partecipanti; preghiamo dunque chi è interessato di iscriversi e inviare l'acconto per tempo!

[Si prega di seguire le istruzioni qui sotto riportate](#)

ISCRIZIONI E PAGAMENTI

Per iscriversi

- **Fare richiesta a segreteria@ifilodelse.it** indicando nome, cognome, indirizzo email e numero di telefono (per l'iscrizione alla chat di gruppo) e indicando la modalità prescelta (M1, M2, M3 o M4)
- **versare un acconto di € 50,00**

- **per chi si iscrive ai 5 incontri il termine di iscrizione è il 31 ottobre**

- **saldo prima rata all'iscrizione**
- M1 : € 125,00
- M3 : € 325,00

Saldo seconda rata entro il 1° febbraio

- M1 : € 125,00
- M3 : € 325,00

- **Per chi vuole frequentare i singoli incontri**

Acconto

- € 30,00 entro 7 gg prima dell'evento

Saldo il giorno prima dell'evento

- M2: € 40,00
- M4: € 120,00

Versamenti sul c/c IT71S083273936000000070985 intestato a Il filo del Sé
Causale "corso Deep M. - M1, M2, M3 o M4)"