



In partenza il 25 settembre

Corso per apprendere le competenze della meditazione Deep Mindfulness volta alla crescita personale

Abilità Deep Mindfulness MSP

con Antonella Nardone e Franco Gatta

N. 10 incontri settimanali

+30 min settimanali meditazione guidata

online

Attestato

Abilità Mindfulness MSP

(crediti aggiornamento Assocounseling)

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

Modalità: **teorico-esperienziale**

Luogo: **online sulla piattaforma zoom**

Durata: **20 ore + 30 minuti settimanali di meditazione guidata.**

Dispense: **saranno fornite dopo ogni incontro**

Attestato: **Abilità Deep Mindfulness MSP**

Costo complessivo del corso: **€ 300,00**

Cosa è l'attestato Abilità

L'attestato Abilità certifica l'acquisizione di competenze in una materia specifica; tali competenze possono essere spese nell'ambito della propria professione, in questo caso con la dicitura "Professionista con abilità Mindfulness MSP".

Non è un diploma e non autorizza a insegnare la materia.

- **Corso di aggiornamento Assocounseling**
- **Per sapere cosa è la Deep Mindfulness visitare il sito www.deepmindfulness.eu**

Docenti

Antonella Nardone

Formatore Deep Mindfulness e Yoga Mindfulness dei plessi psichici, Advanced counselor con indirizzo Mindfulness, insegnante e divulgatrice della Meditazione di consapevolezza.

Franco Gatta

Istruttore e praticante della meditazione di consapevolezza Shamatha-Vipassana

Contenuti degli incontri

La Mindfulness MSP è un percorso per apprendere a sviluppare, attraverso la meditazione, quelle facoltà che sono essenziali ad affrontare un percorso di crescita personale e interiore.

- 1. Introduzione e formazione del gruppo**
- 2. Interesse, Osservazione o Investigazione**
- 3. Attenzione, Concentrazione**
- 4. Introspezione e Attenzione sottile**
- 5. Percezioni e Non giudizio**
- 6. Lasciar andare e Rilassamento**
- 7. Ostacoli e Fiducia nella pratica**
- 8. Amorevole gentilezza (la Metta)**
- 9. Consapevolezza, Accettazione, Presenza**
- 10. Restituzione dei partecipanti**

Ogni settimana sarà proposto un incontro di meditazione guidata di 30 minuti, che sarà poi pubblicata sul canale podcast di spotify

Il corso **sarà orientato alla Deep Mindfulness alla luce della consapevolezza e alla psicologia buddhista** che cerca l'equilibrio frai bisogni primari e la relazione con sé stessi, con gli altri e con il mondo con uno sguardo alla **dimensione transpersonale**.

Date degli incontri:

dal 25 settembre al 27 novembre

il Mercoledì dalle ore 18.45 alle 20.45

Meditazione guidata online il Giovedì ore 19.00-19.30

Per iscriversi

- **bisogna essere associati a Il filo del Sé (quota set 2024 – ago 2025 € 30,00) (richiedere scheda)**
- **fare richiesta di iscrizione (richiedere scheda)**
- **versare un acconto di € 50,00 entro il 10 settembre**
- **saldo € 250,00 entro il 20 settembre**

numero minimo : 5 persone