



[www.ilfilodelse.it](http://www.ilfilodelse.it)

**In partenza il 4 febbraio**

## **Le Facoltà della Presenza**

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

**10 incontri settimanali + 30 minuti di meditazione guidata**

Modalità: **teorico-esperienziale**

Luogo: **online in diretta sulla piattaforma zoom e in differita**

Durata:

- **20 ore - lezioni settimanali**
- **30 minuti settimanali di meditazione guidata.**

Dispense: **saranno fornite dopo ogni incontro**

Attestati:

- **Abilità Deep Mindfulness MSP;**
- **Riconoscimento aggiornamento Assocounseling**

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".

- **Per sapere cosa è la Deep Mindfulness visitare il sito**  
[www.deepmindfulness.eu](http://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 di consapevolezza, quelle facoltà che sono essenziali ad affrontare un percorso di crescita personale e interiore. Il corso sarà orientato alla Deep Mindfulness, alla luce della psicologia buddhista, che mira all'equilibrio fra i bisogni primari e la relazione con sé stessi, con gli altri e con il mondo, con uno sguardo alla dimensione transpersonale.

- 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 (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 nostro canale you tube.**

## **Date:**

### **10 incontri dal 4 febbraio all'8 aprile**

- Il Martedì dalle ore 18.45 alle 20.45 – Corso teorico pratico
- Il Lunedì ore 19.00 -19.30 - Meditazione guidata online

## **Per iscriversi**

- fare richiesta di iscrizione a [segreteria@ilfilodelse.it](mailto:segreteria@ilfilodelse.it)
- 1. versare un acconto di € 50,00 entro l'8 gennaio
- saldo € 250,00 entro il 20 gennaio
- è necessario essere associati a Il filo del Sé (€ 30,00 fino a settembre 2025)

**Numero minimo** : 5 persone