

PSICOLOGIA BUDDHISTA
La rivoluzione Deep Mindfulness



**Il percorso evolutivo del
il metodo della Deep**



**Yoga dei plessi psichici
per integrarlo nella vita quotidiana**



**Buddhismo:
Mindfulness e le pratiche dello**

Per favorire la crescita interiore è necessario avere un quadro di riferimento, una pratica esperienziale e una traccia applicativa per la nostra mente.

Questo corso di Deep Mindfulness traccia un percorso evolutivo che integra corpo, energia e mente alla luce della psicologia occidentale e della psicologia buddhista. Un metodo dalle basi teoriche chiare, basato sull'esperienza, che lavora attraverso la connessione sinergica fra discipline che appaiono diverse ma che sono accomunate dalla medesima direzione.

In partenza mercoledì 29 gennaio

➤ **A CHI E' DIRETTO**

Il corso è diretto a **insegnanti di Yoga, counselor e psicologi** che operano attraverso la mediazione corporea. E' anche diretto a chi desidera intraprendere un percorso personale.

➤ **DURATA**

Il corso è diviso in **tre moduli da 6 incontri l'uno**; **Ogni modulo ha la durata di 12 ore**, suddivise in 2 ore settimanali e può essere frequentato separatamente. **Il corso intero dura 36 ore**

➤ **LUOGO**

Il corso è online in diretta sulla piattaforma zoom. E' possibile seguirlo **anche in differita**.
E' prevista la possibilità di un affiancamento attraverso **colloqui personali con l'insegnante**.

➤ **COSTI**

costo di ogni modulo è di € 240,00
percorso di 3 moduli: € 650,00

➤ **NUMERO MINIMO**

5 persone

➤ **DATE INIZIO E FINE DI OGNI MODULO** che sarà serale **di mercoledì ore 19.00 – 21.00**

(Orario e giorno sono modificabili su richiesta della maggioranza dei partecipanti)

Primo modulo: 29 gennaio – 5 marzo

Secondo Modulo: 12 marzo – 16 aprile

Terzo modulo: 23 aprile – 28 maggio

➤ **I CONTENUTI**

Insegnamenti buddhisti

Studieremo le fonti derivanti dai principali insegnamenti del Buddha. Le principali tradizioni da cui prenderemo spunto saranno la tradizione Theravada, che si fonda sui primi discorsi del Buddha (canone pali) e la tradizione Mahayana (canone tibetano in particolare quella Gelupa) che arricchisce gli insegnamenti con dottrine esposte in altri successivi Sutra e nei commenti sviluppati da grandi Maestri illuminati.

Yoga dei plessi psichici

C'è una rete che collega la mente, l'energia e il corpo: sono fili sottilissimi interconnessi e mutevoli, attraversati dal flusso dell'energia vitale. Possiamo imparare a riconoscerla, a superare i blocchi e a orientarla nel senso della nostra crescita evolutiva.

Lavoreremo sui plessi psichici (chakra) lungo il percorso evolutivo dell'energia che si trasforma nel corpo. Sveleremo la possibilità di fare una diagnosi energetica come strumento intuitivo importante per comprendere di cosa abbiamo bisogno e insegneremo una pratica psicofisica volte a favorire il processo di crescita interiore

Il lavoro psicofisico dello Yoga Mindfulness accompagnato dalla meditazione di visione profonda agisce a livello non verbale e favorisce la trasformazione energetica dei difetti mentali e lo sviluppo delle qualità del cuore.

Deep Mindfulness

E' un metodo che mira a coniugare la psicologia occidentale e la psicologia buddhista per integrarle nella vita quotidiana, fornendo spunti di riflessione per cambiare radicalmente l'attitudine con cui affrontare la vita attraverso un percorso evolutivo in tre tappe: le prime due tappe più vicine alla psicologia occidentale per rendere più sano ed equilibrato il sé personale, la terza tappa, tipica della psicologia buddhista, volta a superare l'identificazione con il sé per scoprire lo spazio della liberazione.

➤ Prima tappa: LA PACIFICAZIONE

la Pacificazione, si crea quando abbiamo risolto i problemi dell'infanzia e con la nostra famiglia di origine, e quando abbiamo ben chiari quali sono i nostri bisogni primari e i nostri valori irrinunciabili.

Insegnamenti buddhisti : l'insegnamento	Yoga dei plessi psichici : la pratica	Deep Mindfulness: l'integrazione nella vita quotidiana
Coltivare la mente	Il percorso dei chakra visti come plessi psichici	La Mappa Deep Mindfulness
Le quattro nobili Verità	Le facoltà energetiche su cui poggiarsi	Le basi per una mente sana
La natura e l'origine della sofferenza	<i>Primo plesso:</i> la base e il radicamento	Da dove vengo?

Le cause della sofferenza: l'attaccamento, l'avversione, l'ignoranza	Secondo plesso: I bisogni e il movimento	I condizionamenti familiari: di cosa ho bisogno?
La cessazione della sofferenza	Terzo plesso: Il potere personale	Trasformare le emozioni distruttive
L'ottuplice sentiero: L' Etica	Purificare il triangolo inferiore	Come mi colloco nel mondo? La rivoluzione Deep Mindfulness
L'ottuplice sentiero: La Meditazione e la Saggezza	Canalizzare l'energia verso i plessi superiori	La meditazione Deep Mindfulness

➤ **Seconda Tappa: LA CONSAPEVOLEZZA**

La Consapevolezza che si crea quando avremo avviato e consolidato la consuetudine all'introspezione per scoprire i condizionamenti a cui è soggetta la nostra mente, le cause e le conseguenze dei nostri difetti mentali .

Insegnamenti buddhisti : l'insegnamento	Yoga dei plessi psichici : la pratica	Deep Mindfulness: l'integrazione nella vita quotidiana
L'interdipendenza	Disintossicare e connettere i plessi psichici	La relazione con sé stessi e con gli altri
Le divine dimore: la gentilezza amorevole	Il passaggio al triangolo superiore	Mi ascolto e mi accetto così come sono
Le divine dimore: la compassione	Quarto plesso: aprire il cuore	La capacità di empatia verso gli altri
Le divine dimore: La gioia	Quinto plesso: i Mantra e le vibrazioni sacre	La percezione sottile
Le divine dimore: l'Equanimità	Sesto plesso: il terzo occhio, la comunicazione non verbale e l'intuizione	Vedere le cose così come sono

Gli impedimenti

**Trasformare l'energia densa
in energia sottile**

**Come supero i conflitti
interiori e esteriori**

➤ **Terza Tappa: LA SAGGEZZA**

La Saggezza, si sviluppa nella dimensione transpersonale, attraverso la rinuncia al sé e la comprensione, non solo ment
anche esperienziale, delle leggi della interdipendenza e della impermanenza per scoprire cosa si intende per Vacuità.

Insegnamenti buddhisti : l'insegnamento	Yoga dei plessi psichici : la pratica	Deep Mindfulness: l'integrazione nella vita quotidiana
Oltre la realtà convenzionale	Fra Materia, Energia e psiche: dove sono IO?	L'ego e il suo superamento
La visione profonda	Settimo plesso: Il contatto con il sacro	La dimensione spirituale
Il potere della rinuncia	Il terzo plesso al servizio del settimo	Accettare ciò che c'è, così come è
Le tre caratteristiche della Realtà: la Sofferenza,	Entrare nel profondo: la respirazione yogica completa	La sofferenza esistenziale
Le tre caratteristiche della Realtà: l'impermanenza	Le sillabe seme che spezzano i legami della mente	Non possiamo difenderci dal cambiamento
Le tre caratteristiche della Realtà: L'insoddisfazione, l'impermanenza e il non sé	Vibrare l'OM	Il silenzio della consapevolezza

➤ **DOCENTE**

Antonella Nardone

Advanced Mindfulness Counselor , insegna Yoga da 25 anni e da 10 anni forma counselor e insegnanti di
consapevolezza e dello Yoga Mindfulness dei plessi psichici. Dal 2003 è interessata e studiosa della psicologia
buddhista, frequenta l'Istituto Lama Tzong Khapa, dove ha anche tenuto dei corsi , il monastero Santacittarama
e altri contesti di pratica e di apprendimento. Dal 2023 tiene seminari di psicologia buddhista presso l'Istituto
Samantabhadra di Roma. Precedentemente, diplomata in Normodinamica-Yoga Evolutivo, è stata allieva di Paolo
Menghi che ha seguito dal 1990 fino al 1998, anno della sua scomparsa;
È autrice dei libri «Yoga Mindfulness - la mente nel corpo», e «Psicologia Buddhista fra occidente e Oriente - la
rivoluzione Deep Mindfulness»; . Ha realizzato, fra altri, il documentario «La via dell'amorevole gentilezza», sulla
storia del Buddhismo tibetano. Dal 2017 pubblica regolarmente articoli di approfondimento del pensiero buddhista
e della Deep Mindfulness sulla rivista «Vivere lo Yoga».