



In partenza il 29 gennaio online

**CORSO DI PSICOLOGIA BUDDHISTA
La rivoluzione Deep Mindfulness-
Primo Ciclo: LA PACIFICAZIONE**

Il Buddha Cenresig è il Buddha della Compassione. Abbiamo scelto la sua immagine per rappresentare il percorso verso la Pacificazione. Infatti la pacificazione avviene quando si riesce a trasformare l'avversione, la rabbia o il rancore nella Compassione, quella attitudine profondamente sanante e accogliente che nel Buddhismo indica il volersi assumere la sofferenza di se stessi e dell'altro. E' un processo interiore difficile, per attivarlo serve interesse e impegno, perciò apprenderemo sia una mappa chiara che segnerà il percorso, sia il territorio dell'esperienza generata dall'introspezione, dalla meditazione e dalla pratica energetica dei plessi psichici. 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. Apprenderemo a conoscere come i principi della psicologia buddhista affrontano questi temi e a integrarli nella vita quotidiana, attraverso la Deep Mindfulness

Ecco il programma delle sei lezioni:

1. Coltivare la mente/ Il percorso dei chakra / La mappa Deep Mindfulness
2. Le quattro nobili Verità/ Le facoltà energetiche su cui poggiarsi/ Le basi per una mente sana
3. La natura e l'origine della sofferenza/ Il primo plesso, la base e il radicamento/ "Da dove vengo?"
4. Le cause della sofferenza: l'attaccamento, l'avversione, l'ignoranza/ Il secondo plesso, i bisogni e il movimento / I condizionamenti familiari: "di cosa ho bisogno?"
5. La cessazione della sofferenza/ Terzo plesso: Il potere personale / Trasformare le emozioni distruttive
6. L'ottuplice sentiero: L'Etica / Purificare il triangolo inferiore/ Come mi colloco nel mondo?

IL CORSO È TENUTO

da Antonella Nardone, advanced counselor con indirizzo Deep Mindfulness (dharma oriented), insegnante e formatrice di psicologia buddhista, di Yoga dei plessi psichici e di Meditazione.

A CHI E' DIRETTO

innanzi tutto a chi desidera intraprendere un percorso di crescita personale. E' poi un approfondimento diretto a counselor, psicologi, insegnanti i yoga e a tutti coloro che operano per il benessere della persona anche attraverso la mediazione corporea.

DURATA

Il primo di tre moduli ha la durata di 12 ore, suddivise in 6 incontri di 2 ore settimanali, dal 29 gennaio al 5 marzo- I successivi due moduli avranno la medesima durata.

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.

GIORNO E ORARIO

Il mercoledì ore 19.00-21.00

COSTI

€ 240,00

E' NECESSARIO PRENOTARSI ENTRO IL 20 GENNAIO, versando un acconto di € 50,00
Chi non è ancora socio de Il filo del Sé dovrà iscriversi (quota € 30,00)

TESTO DI RIFERIMENTO

Antonella Nardone , " La psicologia Buddhista fra occidente e oriente- La rivoluzione Deep Mindfulness" (*in distribuzione su Amazon*)

ATTESTATO DI AGGIORNAMENTO ASSOCOUNSELING

cur/7195/2025

12 crediti

ENTI PROMOTORI

Il filo del Sé - Mindfulness Project

PER INFORMAZIONI E PER PRENOTARE UN COLLOQUIO DI ORIENTAMENTO

scrivere a segreteria@lfilodelse.it