

**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 espresse 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?

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

➤ **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 .

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

**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.

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

➤ **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».