



PerCorso di MEDITAZIONE MINDFULNESS IMMAGINALE

PerCorso completo che trasforma la vita

Un cammino laico adatto a tutti al di là di etnia, esperienza, credo sociale o confessione religiosa.



Contenuti teorici e pratici:

- Introduzione alla visione di base
 - La visione immaginale secondo il buddhismo e la psicologia immaginale
 - Avvicinamento al respiro e introduzione a varie tecniche respiratorie (pranayama)
- Introduzione ad alcune semplici asana, varianti e adattamenti per ogni costituzione
 - Introduzione alla postura meditativa e ai fondamenti della meditazione
 - Preparazione dello spazio interno ed esterno
- Introduzione alla meditazione e alle varie pratiche della Mindfulness Immaginale dalla contemplazione del respiro fino alla meditazione camminata, sui traumi, sulle mancanze e sulla morte
- Pratica in comune, esperienze guidate, accompagnamento individuale, domande e risposte, compiti per casa
 - Ringraziamento e dedica della pratica

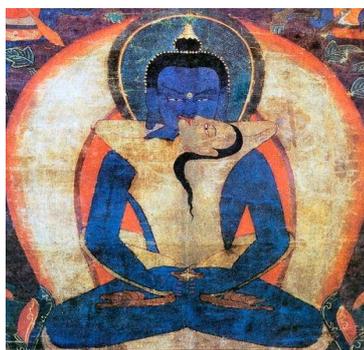
La meditazione non è un modo per fuggire dalla realtà bensì per incontrarla serenamente. Ci permette di arrivare pienamente nel qui e ora, e di trasformare la nostra relazione con la vita. Ciò è la porta d'ingresso all'immenso potere di ogni istante.

La pratica costante della Meditazione Mindfulness Immaginale permette al praticante costante di trasformare le esperienze e di integrare il benessere risultante nel proprio corpo e nella vita permanentemente. Il percorso completo produce risultati visibili e scientificamente verificabili.

E' scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi si compiono azioni meravigliose! La Mindfulness Immaginale sposa il metodo originario dei monaci eremiti del Buddhismo Theravada dello Sri Lanka con la visione sciamanica e quella della psicologia immaginale post junghiana.

E' un cammino spirituale laico completo, adatto a tutti al di là di etnia, credo sociale o confessione religiosa. Viene proposto un percorso esperienziale - teorico che offre la possibilità di fare un'esperienza profonda e una pratica che ti accompagnerà per la vita.

Mindfulness, termine che designa lo stato di pienezza raggiunto attraverso la meditazione, è la meditazione unita alle neuroscienze e alla psicologia per darci un potente strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano. Conduce il partecipante a una comprensione trasformativa delle esperienze, rendendo il suo cervello più dinamico e intuitivo. Un'occasione inoltre per apprendere che il modello della nostra esperienza di vita è modificabile in ogni istante. La pratica costante forma nuove sinapsi cerebrali, ripara il DNA, calma il sistema nervoso, combatte lo stress, e riarmonizza corpo e mente.





La possibilità di essere felici è direttamente collegata al ritrovare se stessi e collegarsi all'anima. La Felicità e la salute sono stati innati nell'Essenza. Ogni sintomo, sia interno che esterno a noi, non è che un richiamo dell'anima, dell'amante celeste, che non vuole altro che amarti magnificamente.

Per guarire occorre vedere oltre i veli che ci separano da questa Verità, spogliandoci da giudizi, condizionamenti e attaccamenti. Significa reincontrare le origini dell'esistenza stessa dentro di noi, vedere e comprendere profondamente (vipassana e vidarshana) e affidarci alla Natura alla quale apparteniamo, che è la nostra vera natura, attraverso un metodo completo e autentico!

Le origini:

Il metodo ha conservato lo spessore e l'autenticità delle meditazioni dei monaci theravada eremiti delle giungle, sviluppate, provate e testate nei millenni, in modo incontaminato, e della psicologia immaginale a partire da Jung e Hillmann, adattandosi alle necessità del praticante occidentale. Imparando e praticando con costanza il metodo MINDFULNESS IMMAGINALE ad approccio Nonterapia si acquisisce una pratica completa che potrà trasformare e guarire la tua vita profondamente, un pilastro interiore forte e compagno fedele che ti accompagnerà per la vita e ti farà scoprire la pace e l'armonia del luogo sicuro dentro di te. Ogni sintomo rappresenta una opportunità di autentica liberazione che attraverso la pratica potrà rivelarsi istantaneamente.

L'ideatrice:

Basato sulle meditazioni autentiche dei monaci theravada eremiti nelle giungle dello Sri Lanka, il metodo è stato completato e adattato per l'occidente da Selene Calloni Williams (psicologa, sciamana, Yogini e Maestra di Yoga Sciamanico e autrice di numerosi libri, allieva di Michael Williams e del famoso immaginalista James Hillmann, fondatrice dell'associazione nonterapia e dell'Immaginal Academy). E' stato conservato un insegnamento completo ed autentico, indiluito e incontaminato dalle mode.



La conducente:

Meditante e insegnante di vocazione, nata nel 1962 fa le prime esperienze meditative già nell'infanzia. Più tardi incontra maestri autentici da diverse tradizioni e riceve iniziazioni e trasmissioni dell'antico Buddhismo tibetano e Theravada, le scuole meditative più antiche al mondo. Lo Yoga autentico e trasformativo è una naturale conseguenza dell'esperienza meditativa, e lo insegna con integrazione psico-energetica, abbinando esperienza e conoscenza, e accompagnando ogni allievo nel suo percorso individuale di consapevolezza e trasformazione. Dopo un percorso formativo in Terapie Olistiche presso Milena Rottmann si diploma quale insegnante di Ayur.Yoga e Yoga terapeutico con Remo Rittiner, Zurigo, in Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) con David Emerson, Boston/USA, e quale Istruttrice certificata di Meditazione Mindfulness Immaginale ad approccio Nonterapia con Selene Calloni Williams.

E' richiesta la frequenza di un intero percorso, in ordine cronologico, e la pratica quotidiana per la durata del PerCorso.

Date: Ogni percorso si sviluppa in 3 domeniche di ritiro + 6 lunedì sera

PerCorso "A" 2018 - Agno: 1 ott - 26 nov

Domenica 7 + 21 ottobre, 18 novembre ore 09:00-17:30
Lunedì 1, 8, 15 ottobre, 5, 12, 26 novembre 19:30-21:45

PerCorso "B" 2019: 4 feb – 25 marzo (sottoceneri):

Domenica 10 febbraio, 3 + 17 marzo 09:00-17:30
Lunedì 4, 11, 18, 25 febbraio, 11 + 25 marzo 19:30-21:45

PerCorso "C" 2019: 29 aprile – 24 giugno (sottoceneri):

Domenica 5 + 26 maggio, 16 giugno 09:00-17:30
Lunedì 29 aprile, 6, 13, 20 maggio, 3 + 24 giugno 19:30-21:45

Investimento: CHF 500 incl. dispensa illustrata
(Portare indumenti comodi, materassino yoga, e cuscino da meditazione & pranzo vegetariano per le giornate di ritiro)



di Verena Sommer

Insegnante dipl. di Ayur.Yoga&YogaTerapia
Istruttrice certificata di Meditazione Mindfulness Immaginale

Operatrice olistica

+41 79 5495562

info@deayoga.ch

www.deayoga.ch

Italiano – Deutsch - English

