

CORSO MEDITAZIONI DAL MONDO

PROGRAMMA

Corso “MEDITAZIONI DAL MONDO”

Introduzione:

Le pratiche meditative vengono ormai utilizzate abbondantemente per migliorare il proprio benessere e accrescere la consapevolezza di sé. Se il fine è il medesimo (sviluppare “presenza nel qui e ora”) le modalità di raggiungimento sono molte. Scopo del corso è sperimentare diversi tipi di meditazione, provenienti da diverse culture e contesti, al fine di approfondire la propria pratica individuale e aumentare la consapevolezza di sé. Ogni incontro proporrà un tema di confronto tra i partecipanti e una pratica meditativa.

Finalità:

1. Migliorare il benessere psicofisico, la capacità di presenza e la capacità di concentrazione.
2. Accrescere e approfondire la pratica personale.
3. Sviluppare una maggiore consapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni).

Attività:

Il corso si articola in 6 incontri della durata di 1h - 1h e mezza ciascuno. Verrà dato ampio spazio alla pratica e al confronto tra i partecipanti e il conduttore. E' consigliato l'uso di un abbigliamento comodo. Per garantire il miglior confort durante le pratiche è consigliabile munirsi di tappetino, coperta e, se lo si desidera, di un cuscino.

Programma:

1° incontro: I blocchi collettivi; il **Body Scan Psicosomatico** - pratica meditativa di circa 30 minuti, che si svolge seduti o sdraiati, durante la quale si esplorano i vari distretti corporei e si osserva il respiro.

2° incontro: Il cuore e le sue ragioni; **pratica di Atysha** - pratica meditativa di origine tibetana, di circa 30 minuti, che si svolge seduti, durante la quale ci si concentra sul cuore allo scopo di portare energia positiva al corpo.

3° incontro: Il corpo e il sistema del piacere di base; **meditazione Evolution** - pratica meditativa che deriva dagli insegnamenti di Osho, della durata di 45 minuti. La pratica è attiva e suddivisa in 4 fasi. Nella 1° si ha lo scuotimento del bacino, nella 2° movimenti liberi del corpo, nella 3° si pratica l'osservazione del respiro in posizione seduta e nella quarta si medita in posizione sdraiata.

4° incontro: Il radicamento; **meditazione No Dimension** - pratica derivante dalla tradizione Sufi, della durata di 60 minuti. I primi 30 minuti prevedono l'esecuzione di una versione semplice della tipica danza Sufi, a cui segue una fase di whirling (girare su se stessi) e una fase di meditazione da sdraiati.

5° incontro: L'incontro con l'altro, dare e ricevere; meditazione e **meditazione Nadabrahama** - pratica di origine tibetana della durata di 60 minuti. L'intera pratica si svolge da seduti (eccetto l'ultima fase di meditazione in cui ci si può sdraiare). Prevede l'emissione dell'humming (suono a labbra chiuse) per 30 minuti, seguito da 15 minuti di movimento delle mani (dare e ricevere). Infine 15 minuti di osservazione silenziosa.

6° incontro: La connessione; **meditazione Golden Light** - pratica che deriva dallo yoga, della durata di 20 minuti, si esegue da sdraiati. Prevede la percezione del flusso di energia dalla testa ai piedi e viceversa.

ANNA SARI

Laureata nel 2010 in Psicologia Clinica presso l'Università di Padova, ha proseguito gli studi sulla Psicologia Positiva, approfondendone gli aspetti teorici e pratici, e rivolgendo la mia attenzione al benessere e allo sviluppo personale.

Seguendo questo interesse, nel 2015, con un gruppo di colleghi, ha dato vita all'Associazione Psicologi del Benessere.

Nel 2016 ha conosciuto l'equipe dell'Istituto di Psicosomatica PNEI del Villaggio Globale di Bagni di Lucca. Presso tale istituto ha avuto la possibilità di approfondire l'approccio psicosomatico e acquisire competenze tecniche fondamentali nel lavoro.

Esercita la professione di Psicologa, occupandosi prevalentemente di gestione della crisi e del cambiamento, di miglioramento di abilità relazionali e comunicative, crescita personale e miglioramento della consapevolezza di sé, sia attraverso percorsi individuali che di gruppo.

Nelle consulenze individuali offre la possibilità di sperimentare varie pratiche, che facilitano l'esplorazione delle emozioni e dei vissuti interni. Tali tecniche sono, ad esempio, la Mindfulness Psicosomatica, il Body Scan e le tecniche di energetica. Tiene inoltre corsi di comunicazione assertiva, di gestione dello stress e di benessere globale, rivolgendosi a privati, gruppi ed organizzazioni.

Attualmente collaboro per attività di docenza con alcuni reparti dell'Ospedale Maggiore di Crema (CR). Lo studio si trova a Capralba, in provincia di Cremona e a Milano, zona Porta Garibaldi.

Iscrizione all'Albo professionale degli psicologi- sez. A. n. 03/16035