

# PROGRAMMA CORSO INSEGNANTI DI MEDITAZIONE

*Percorso formativo con finalità professionale*



**a cura di Deborah Nappi**

presso Libera Università Popolare Due Cieli ASDPS

IL PROGRAMMA DI STUDIO E' REGISTRATO E TUTELATO.

Il percorso di studio per Insegnanti di meditazione si articola in 7 giornate full immersion, una al mese.

Il programma è vasto e spazia tra i metodi dinamici e quelli statici, per meglio rispondere alle esigenze degli utenti e dei gruppi. Questo al fine di poter creare dei programmi di pratica che non siano noiosi e ripetitivi, ma anzi stimolanti per chi vi si avvicina.

Grazie ai metodi appresi nel corso, sarai in grado di gestire sia sessioni individuali e da “ufficio”, sia gruppi dedicati espressamente alla crescita personale e spirituale.

Seguono i temi fondamentali che tratteremo nel corso. Tieni conto che non sarà un programma svolto in modo lineare: ad ogni incontro metteremo insieme più aspetti, per non sovraccaricarci a livello energetico.

### **1 - Trattazione teorica:**

- le onde cerebrali e come riconoscere lo stato in cui ci troviamo
- il radicamento come aspetto fondamentale nella meditazione
- la meditazione antica e ai giorni nostri
- l'importanza della pratica svolta nel modo corretto, per l'equilibrio del sistema corpo-mente-spirito
- i bambini e la meditazione
- basi sui centri energetici
- Mandala
- Mantra e suoni
- Conduzione dei gruppi e/o delle sessioni singole

### **2 - Esercitazioni e sperimentazioni pratiche**

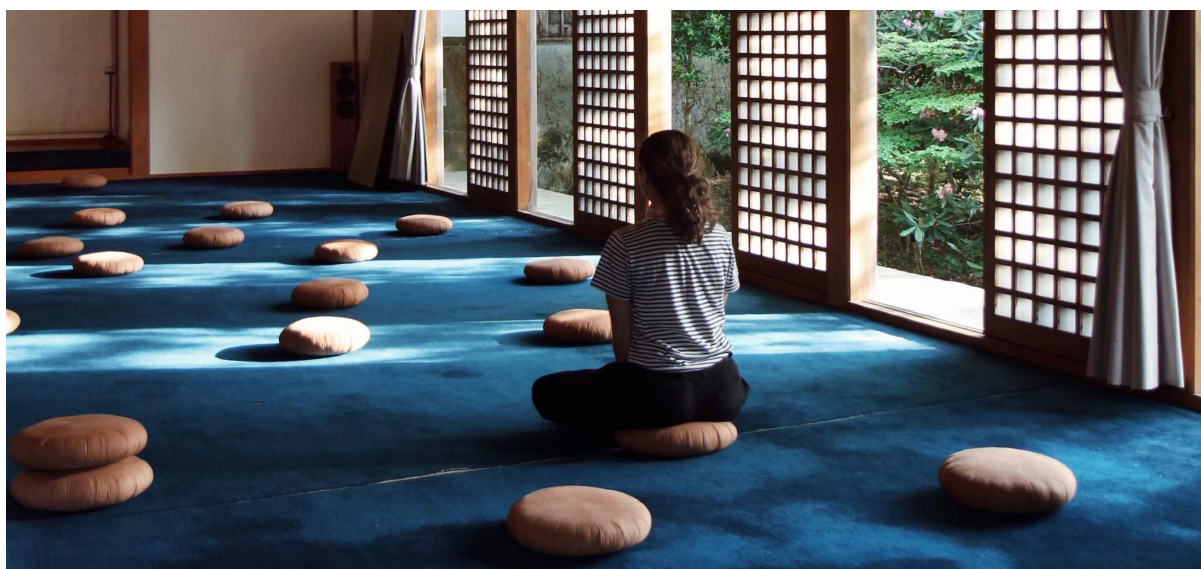
- Metodi di radicamento
- Struttura della sessione: apertura, svolgimento, chiusura
- La purificazione energetica prima e dopo la pratica
- Come muoversi nello spazio dedicato alle sessioni di lavoro - l'abbigliamento
- Respiro (tecniche diverse e con varie finalità, anche per agire sul corpo fisico)
- Pratica del Suono dei centri energetici

- Aum e Om
- Meditazioni dinamiche
- Meditazione in cammino
- Meditazione dinamica attraverso i mandala, ed altri esercizi per la consapevolezza
- Come eseguire e come creare da zero una meditazione con visualizzazione guidata: dalla scrittura all'uso corretto della voce e del ritmo parlato (suono e respiro)
- Mantra
- Esercizi fisici meditativi derivanti dalla tradizione giapponese
- La meditazione della Luce Interiore
- Semplici esercizi di dinamica mentale per focalizzare l'intento
- Esercitazioni a turno nella conduzione di brevi sessioni
- Esercizi di meditazione adatti ai bambini
- Esercizi di meditazione adatti all'ufficio e al lavoro
- Esercizi per sciogliere i pensieri negativi
- Altro

### **Occorrente per partecipare al corso:**

- Pantaloni morbidi blu scuri o neri, senza scritte vistose
- Camicia o maglia bianca oppure panna, senza scritte colorate
- Scialle ampio o coperta
- Calzettoni spessi per camminare scalzi oppure scarpette morbide e comode tipo kung fu
- Quaderno e penna per gli appunti
- Album di fogli bianchi formato A4 e matite colorate
- Acqua da bere

La verifica finale è costituita dalla preparazione e conduzione di una sessione di meditazione singola e di gruppo, sotto la supervisione dell'Insegnante. Ogni studente dovrà inoltre preparare una tesina di ricerca personale, che tenga conto del percorso svolto nel periodo di formazione.



**Nel corso riceverai la dispensa base con gli esercizi, ed in omaggio il cuscino da meditazione.**

E' importante arrivare al corso 15 minuti prima per avere il tempo di cambiarsi.

Le scarpe si lasciano all'ingresso, nell'apposita scarpiera.

I cellulari vanno tenuti in spogliatoio e senza suoneria.

**Desideri prendere un appuntamento presso la Scuola per ricevere maggiori informazioni e per conoscere l'Insegnante?**

Contattaci il **martedì** e il **giovedì** dalle ore 15 alle 18,30 al numero 011.4034056 oppure presso Via Plava 37 Collegno Torino (zona Corso Francia nei pressi della fermata metro Paradiso).

Sito web: **[www.duecieli.it](http://www.duecieli.it)** e-mail: **[info@duecieli.it](mailto:info@duecieli.it)**