

NEWSLETTER | Aleph Umanistica | PROSSIMI APPUNTAMENTI

Anno 1 | n° 4 | aprile 2017



TEORIA E PRATICA DELLA MINDFULNESS

Alle radici del pensiero buddista
le connessioni con il pensiero Aleph

23-24-25 aprile 2017

**% Centro Olistico Congressuale
Fontallorso, Pelago (Firenze)**

CONDUTTORI:

**Massimo Gusmano e
Mauro Scardovelli**

**“Teoria e pratica della
mindfulness. Alle radici del
pensiero buddista le connessioni
con il pensiero Aleph”**

Tre giorni insieme per sviluppare un percorso che si collega al tema della **mindfulness** inquadrandola **nel più ampio scenario della tradizione buddhista**. Sarà un viaggio

all'interno di questa tradizione per conoscerne gli insegnamenti fondamentali e come questi possano oggi sostenerci nel nostro percorso di crescita come esseri umani.

[\[INFO ED ISCRIZIONI: CLICCA QUI\]](#)

I temi che toccheremo: il bisogno attuale di riscoprire una dimensione spirituale (il “disagio dell’anima”) ; cosa significa percorrere un sentiero spirituale; il buddhismo come via in Occidente; le Quattro Nobili Verità (ossia, l’essenza del sentiero buddhista); l’impermanenza, lo sviluppo delle qualità etiche e i “tre veleni” (ignoranza, attaccamento, avversione); interdipendenza e natura della realtà. Sperimentaremo pratiche di meditazione ed esercizi. Vedremo i collegamenti e le complementarità con il pensiero Aleph.

TI RICORDIAMO ANCHE...



“**Imparare a percepirsi**, a trovare il proprio centro e la propria bussola interiore, a radicarsi, per aprirsi alla relazione con l’altro. Cogliere l’uno per aprirsi e diventare due. Altrimenti chi si relaziona con chi?”
Dalla relazione con me, con l’altro e con gli altri, alla relazione con qualcosa di più grande, che vada oltre il noi e ci comprenda: connessione al livello transpersonale e spirituale. Uscire dalla logica limitata e limitante, per scoprire un livello più elevato, di senso e significato, di cura e guarigione.

Pratiche e strumenti:

- Meditazioni e principi biodinamici
- Rapport, calibrazione, ascolto; linguaggio non verbale
- Ego-anima, Mentori, qualità dell’Essere, principi di mistica speculativa
- Sistemi rappresentativi – Sottomodalità – Posizioni percettive
- Stato problema – Stato risorsa

**PRACTITIONER 1 - BIS
CONSAPEVOLEZZA
BIODINAMICA - SENTIRE
PRIMARIO E RELAZIONE:
Accedere al nucleo profondo
della relazione.**

29 - 30 Aprile - 1 Maggio 2017

**% Centro Olistico Congressuale
Fontallorso, Pelago (Firenze)**

**CONDUCE:
Mauro Scardovelli**

[\[INFO ED ISCRIZIONI: CLICCA QUI\]](#)