

CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®



“Servono persone dotate di saggezza e compassione che operino con modo e finalità altruistiche, non solo per alleviare la sofferenza, ma per risvegliare sé stessi e gli altri” (R. Walsh)

“Non sono arrabbiata, la rabbia è in me“
è questa una consapevolezza che cambia la vita !

COS'È L'AYURPSICO®?

Ayurpsico® è un percorso di ricerca e crescita personale in cui confluiscono i tre grandi fiumi di conoscenza incontrati dalla sua ideatrice: Ayurveda, Yoga e Psicosintesi.

Ayurpsico® aiuta a conoscersi nel profondo, migliorare la relazione con se stessi e con gli altri, aumentare il potere decisionale, ridurre eventuali condizioni di ansia, riconoscere i propri talenti, rinnovarsi e riscoprire la gioia e leggerezza dell'essere.

IL CORSO BASE DA' ACCESSO AL CORSO PROFESSIONALE

Completando il corso Base e portando a termine questo prezioso percorso di autoformazione, è possibile proseguire la formazione per diventare a propria volta conduttori di laboratori di Ayurpsico®.

Alla fine del corso Base è infatti possibile accedere al Corso Professionale, che permette di affinare le proprie competenze della Relazione di aiuto e implementare il metodo Ayurpsico® nel lavoro di sostegno offerto.

A CHI SI RIVOLGE

A tutti coloro che sentono il bisogno di guardarsi dentro, riscoprire se stessi, dare nuova energia alla propria vita, superare blocchi e paure, liberarsi da limiti imposti dall'esterno e autoimposti. A Ricercatori personali, Operatori, Educatori, Naturopati, Medici, Terapisti, Counsellors, Insegnanti di Yoga, Psicologi, Massaggiatori, Operatori del benessere e tutti i Professionisti delle Relazioni di aiuto in generale.



NATURA TEORICO-ESPERENZIALE DEL CORSO

Lavorare su stessi ed evolvere come persona permette di migliorare la propria prestazione professionale, avendo la possibilità di introdurre strumenti ed esercizi di cui si è acquisita un'esperienza diretta.

La ricchezza del modello formativo è quello di poter crescere personalmente attraverso l'esperienza di autoformazione ed in parallelo sviluppare nuove abilità professionali da applicare nel proprio campo professionale.

MODELLI DI RIFERIMENTO DEL CORSO


- *Ayurveda* Come funziona la mente secondo l'Ayurveda.
- *Psicosintesi* Liberarsi dal peso delle identità attraverso le fasi "conosci, possiedi e trasforma".
- *Filosofia Yoga Vedanta* Letture dai Testi fondamentali e condivisione.
- *Nada Yoga* Lavoro sul suono e sui mantra. Rilassamento e stati di trascendenza.
- *Ayurbodies o Movimento Creativo* Liberare le diverse energie del corpo nel movimento e nella danza.

OBIETTIVI DEL CORSO

Ciascuno porta nel percorso i motivi e i bisogni unici del suo vissuto che attraverso la condivisione e il metodo incontrano risposte e trasformazioni. Alcuni temi che accomunano e trovano spazio sono:

1. *Conoscenza di se stessi*: in maniera profonda, nuova, scoprendo vere e proprie parti di sé sconosciute e dando spazio a quei lati della propria persona che spesso sono vissuti più timidamente o che nella vita quotidiana rimangono in disparte.
2. *Conoscenza dei propri talenti* : finalmente alla scoperta e condivisione delle proprie capacità, senza giudizio, con il supporto di persone nuove e accoglienti, che facilitano l'ascolto profondo e ci aiutano ad esternare il potenziale sublime e unico di ciascuno di noi.
3. *Relazione con gli altri*: migliorare la qualità delle relazioni grazie ai nuovi strumenti è un risultato importante che accomuna i nostri corsisti.

Le relazioni migliorano perché impariamo ad essere autenticamente noi stessi, accettando i limiti e i pregi di chi ci circonda, imparando a dialogare attraverso le differenze e rispettare i propri bisogni di stacco o vicinanza.



4. **Riduzione dell'ansia:** la magia dello yoga! Anche Ayurveda e Psicosintesi ci aiutano a prendere consapevolezza delle tensioni e lasciarle andare, con naturalezza e un pizzico di humor.

Il gruppo sostiene e smorza l'atmosfera, aiutando ciascuno a calare le difese e affrontare emozioni scomode, per poi regalarle al vento che se le porti via.

5. **Rinnovamento:** che gioia potersi rinnovare, in un momento particolare, in un'età in cui sembra più difficile, ogni giorno!

Il rinnovamento è una qualità che appartiene a tutti noi, un diritto dell'essere che talvolta incontra resistenze interne ed esterne.

L'Ayurpsico® aiuta a trovare una dimensione in cui rinnovarsi non solo diventa possibile, ma anche semplice e immediato.

6. **Fiducia in sé stessi:** come sarebbe la vita se avessimo più fiducia in noi stessi?

Da dove viene la fiducia nelle proprie capacità e come si alimenta.

Ayurpsico® aiuta a incontrare una fonte di autostima e self-confidence da cui poter attingere in qualsiasi momento, aiutandoci a difendere le nostre opinioni e bisogni.

7. **Potere decisionale:** quanta incertezza e quanta indecisione alle volte!

Se ti capita di rimandare le scelte, se hai paura di sbagliare, se finisci per rimuginare spesso sulle scelte passate...l'Ayurpsico® aiuta a trovare la pace e la direzione per scegliere secondo i desideri più profondi dell'anima senza farsi condizionare dalle paure e giudizi esterni.

8. **Gioia e leggerezza:** lasciare andare i pregiudizi, le aspettative, le critiche e le lodi...lasciarsi cullare dal suono della propria voce, da quella degli altri. Regalarsi la possibilità di scherzare sui propri limiti e sui propri pregi.

Danzare, muovere il corpo senza inibizioni e senza pretese. Ayurpsico® aiuta a trovare una dimensione di gioia e leggerezza, ancor più grande perché condivisa.

STRUMENTI DEL CORSO

- La disidentificazione
- L'auto-osservazione o self enquiry
- Le Subpersonalità
- Il riconoscimento della propria costituzione di nascita
- Pratiche di mindfulness
- Il percorso attraverso i 5 elementi naturali



METODOLOGIA: CONDUZIONE DI GRUPPO

Lavorare in gruppo, e in un secondo momento imparare a condurre un gruppo, porta risultati evidenti perché mette in luce le dinamiche interne al singolo partecipante e nella relazione con più persone, come succede nella vita di tutti i giorni.

Il gruppo oltre a fare da specchio, fa da testimone alla trasformazione del singolo che viene così stimolato a fare delle scelte in maniera semplice e spontanea, con un senso di leggerezza e naturalezza.

MODALITA' DIDATTICA

- Incontri di presenza a Firenze e dintorni e incontri online da casa.
- Seminario intensivo in presenza all'Isola d'Elba.
- Gli incontri si svolgono in cerchio e alternano input dalla Conduttrice con le condivisioni e riflessioni dei partecipanti.
- Alle attività di condivisione verbale si alternano laboratori di Movimento creativo e di Nada Yoga..
- Nel Movimento Creativo i partecipanti sono guidati a far esprimere il corpo che parla liberamente attraverso la danza e l'interazione con il movimento degli altri.
- Durante i workshop di Nada Yoga i corsisti sono accompagnati nel canto e nella recitazione dei mantra, attività che li porta ad assaporare il qui ed ora.

CADENZA DEGLI INCONTRI

- Il corso inizia con un primo week end di persona a Firenze
- 1 intensivo di 5 giorni all'Isola d'Elba
- 5 domeniche online
- Una giornata conclusiva di persona a Firenze

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Non sono richiesti prerequisiti a parte un autentico interesse al percorso proposto. Gli interessati ad iscriversi sono invitati ad inviare una nota personale di motivazione via mail alla Segreteria e ad accordarsi per un incontro on line o di persona con Laeji, Letizia Vercellotti.

CONDUTTORI DEL CORSO

Lae ji, Letizia Vercellotti - Gian Antonio Fabris - Silvana Freire

Vedi curricula in www.ayurvedainternationalacademy.com

ATTESTATO FINALE

A conclusione del corso base viene rilasciato un attestato di partecipazione da parte dall'Ayurveda International Academy.

COSTO

Il costo del percorso complessivo è di 1400 € rateizzabili.

Rispetto all'intensivo il prezzo non include la trasferta, il vitto e l'alloggio mentre comprende le varie attività e le giornate di insegnamento dell'intensivo stesso.

INFO

ayurpsico@gmail.com Letizia : 3398767428



www.ayurvedainternationalacademy.com

