

# CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE

## AYURPSICO®

Inizio 18-19 Marzo 2023 Firenze



*“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'AYURSICO®?

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 sé 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, Musico/danza terapeuti 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.
- **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:

- **Conoscenza di sé 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.
- **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.
- **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.





- **Riduzione dell'ansia:** la magia dello yoga! Anche Ayurveda e Psicointegrazione 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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.



## 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 in giugno.
- Gli incontri si svolgono in cerchio e alternano input dalla Condittrice 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 a 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.
- I laboratori di Nada yoga e di Movimento creativo avvengono solo in presenza





## REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Non sono richiesti prerequisiti a parte un autentico interesse al percorso proposto. Gli interessati ad iscriversi sono invitati ad accordarsi per un incontro on line o di persona con Laeji, Letizia Vercellotti.

## ATTESTATO FINALE

A conclusione del corso base viene rilasciato un attestato di Corso Base in Ayurpsico® da parte dell'Ayurveda International Academy.

## CADENZA DEGLI INCONTRI

- Il corso inizia con un primo week end di persona in zona Firenze
- Orario Sabato: 10-13/ 15-19. Domenica: 9.30-13 / 14.30-17.30
- Un intensivo di 6 giorni all'Isola d'Elba
- 5 domeniche online ore 9:30 -13:00 / 15:00 -18:00

## CALENDARIO 2023

18-19 Marzo in presenza a Firenze

16 Aprile online

21 MAGGIO online

11 - 18 Giugno in presenza all'Isola d'Elba

9 Luglio on line

24 Settembre

8 Ottobre

*Avvisiamo che le date in presenza dovranno tenere conto di eventuali sorprese legislative, ma siamo molto positivi nel pensare che tutto potrà scorrere fluido come è stato nel 2022 unendo le nostre energie così sarà!*



## COSTO

Il costo del percorso complessivo è di 1400 € suddivisibili in 3 rate.  
Rispetto all'intensivo e al week end di presenza il prezzo non include la trasferta, il vitto e l'alloggio mentre comprende tutte le attività didattiche e il materiale relativo.

## INCONTRO PERSONALE ON LINE CON LETIZIA IDEATRICE E CONDUTTRICE DI AYURPSICO®

Se sei interessata/o a saperne di più, puoi chiedere direttamente un incontro in zoom o in video Whastapp con Letizia, che sarà molto contenta di conoscerti e di scambiare due chiacchiere con te.

Basta che mandi una mail di richiesta incontro con Letizia a: [ayurpsico@gmail.com](mailto:ayurpsico@gmail.com)

## INFO

Per info generali e di segreteria: [info@ayurvedainternationalacademy.com](mailto:info@ayurvedainternationalacademy.com)

Per info sui contenuti:

[ayurpsico@gmail.com](mailto:ayurpsico@gmail.com) - Letizia: +39 33987674



[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)

