

CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

Inizio 10-17 Giugno 2023 Isola d'Elba



“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 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 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.
- **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 sè 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

- Un intensivo di 7 giorni all'Isola d'Elba
- 4 domeniche online ore 9:30 -13:00 / 15:00 -18:00

CALENDARIO 2023

10 - 17 Giugno in presenza all'Isola d'Elba

27 Agosto online

23 -24 Settembre in presenza

8 Ottobre

5 Novembre

Una giornata conclusiva in data da definire insieme

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

INFO

Per info generali e di segreteria: info@ayurvedainternationalacademy.com

Per info sui contenuti:

ayurpsico@gmail.com - Letizia: +39 33987674

