



“Servono persone dotate di saggezza e compassione che operino con modo e finalità altruistiche, non solo per alleviare la sofferenza, ma per risvegliare se 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 da me incontrati e navigati: **Ayurveda**, **Yoga** e **Psicosintesi**.

Ayurpsico® aiuta a conoscersi davvero, fuori dagli schemi condizionati in cui siamo intrappolati. Migliora la relazione con noi stessi e con gli altri, aumenta il potere decisionale, riduce eventuali condizioni di ansia; aiuta a riconoscere i propri talenti, a rinnovarsi riscoprendo la gioia e leggerezza dell'essere, per andare incontro, preparati, ai cambiamenti che la Vita ci propone.

È un percorso di consapevolezza che spontaneamente vorrai condividere: l'**Ayurveda** sostiene che non esiste felicità individuale se non si concorre alla felicità collettiva.

Risuona anche a te questa affermazione?

Letizia Vercellotti

A CHI SI RIVOLGE

A chi sente il bisogno di guardarsi dentro, per riscoprire se stesso e dare nuova energia alla propria vita, superando blocchi e paure e liberarsi dei limiti condizionati dall'esterno e/o autoimposti.

A chi ha voglia di cambiamento, trasformazione, crescita di consapevolezza e desideri mettersi in gioco, beneficiando la sua vita e il suo mondo con maggior pienezza e contentezza.

A chi è stufo di portare avanti un personaggio condizionato e prigioniero dei suoi stessi schemi.

A chi desidera portare un aiuto concreto per ridurre difficoltà e alleviare sofferenze sempre più diffuse in un mondo che sta perdendo le coordinate dei valori principali di riferimento.

Due parole per gli Operatori Olistici e gli Insegnanti di Yoga: sempre di più la vostra clientela, soddisfatta del vostro "operare", tende a prendervi come punto di riferimento per confidenze e condivisioni personali che implicherebbero una capacità di ascolto allenata e non improvvisata, come spesso siete costretti ad avere visto la cascata emotiva in cui vi trovate sommersi quando si aprono le dighe delle confidenze spontanee!

Ecco che l'**Ayurpsico®** può aiutarvi dandovi quella preparazione in campo, molto utile ad attivare la giusta accoglienza dei contenuti che vi vengono condivisi.

Siete i benvenuti: Ricercatori personali, Educatori, Naturopati, Medici, Terapisti, Counsellors, Infermieri, Psicologi, Massaggiatori, Operatori del benessere, Musicista/Danza/ArteTerapeuti e tutti i Professionisti delle Relazioni di Aiuto in generale.



CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

NATURA TEORICO-ESPERENZIALE

Si alternano le spiegazioni teoriche, di cui si suggerisce diverso materiale di approfondimento, con la pratica in gruppo che rende i contenuti vere esperienze di vita.

Lavorare su noi stessi acquisendo maggior consapevolezza è il primo passo per migliorare la nostra vita e la nostra prestazione professionale in qualunque campo la esercitiamo.

Diventare testimoni della propria evoluzione lungo il cammino, conferisce piena fiducia nel proporre alle persone che, come noi, stanno cercando questa crescita personale.

Qual è la particolarità del metodo *Ayurpsico*®?

La ricchezza del modello formativo è quello di poter crescere personalmente attraverso l'esperienza di autoformazione e, in parallelo, sviluppare nuove abilità da applicare nel proprio campo professionale, nei vari percorsi di Relazione di Aiuto e in primis nella propria vita personale/collettiva.

MODELLI DI RIFERIMENTO

Ayurveda: ci offre una dettagliata/preziosa conoscenza della mente e del suo funzionamento.

Psicosintesi: indica come liberarci dal peso delle identità attraverso le fasi "Conosci, Possiedi e Trasforma".

Filosofia Yoga: sostiene la nostra comprensione dell'intero percorso con letture di brani scelti dai Testi Yoga fondamentali e loro preziosa condivisione.

Insegna la meditazione, strumento indispensabile e versatile.

Nada Yoga: lavora sul suono, sull'apprendimento della corretta recitazione di vari mantra di guarigione e purificazione, sul rilassamento e sugli stati di trascendenza.

Purificazione dei canali energetici.

Movimento Creativo: libera le diverse energie del corpo nel movimento e nella danza accompagnandoci ai contenuti teorici in un'esperienza corporea.

OBIETTIVI

Ciascun partecipante 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 ricorrenti:

Conoscere sè stessi: in maniera profonda, nuova, scoprendo parti di noi ancora sconosciute e dando spazio a quei lati della nostra personalità che spesso viviamo più timidamente o lasciamo in disparte nella vita quotidiana.

Conoscere i propri talenti: finalmente alla scoperta e condivisione delle nostre capacità, senza giudizio, con il supporto di persone nuove e accoglienti, che facilitano l'ascolto profondo e ci aiutano ad esternare il nostro potenziale sublime e unico.

Migliorare la relazione con gli altri: grazie ai nuovi strumenti che si acquisiscono e al potere facilitante del gruppo. Le relazioni migliorano perché impariamo ad essere autenticamente noi stessi, accettando limiti e pregi nostri e di chi ci circonda, imparando a dialogare attraverso le differenze e a rispettare i nostri e altrui confini.

Allenare l'Ascolto empatico, non giudicante: verso noi stessi in primis e verso gli altri.



CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

segue **OBIETTIVI**

Ridurre l'ansia: Anche *Ayurveda, Yoga 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 ridurre spontaneamente le difese ed affrontare emozioni a volte scomode, per poi regalarle al vento che se le porta via in un soffio!

Vivere il 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 e che impariamo ad abbattere insieme. L'*Ayurpsico®* aiuta a trovare una dimensione in cui rinnovarsi, non solo diventa possibile, ma semplice, spontaneo e immediato.

Acquisire 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 ad incontrare una fonte di autostima e self-confidence da cui poter attingere in qualsiasi momento, aiutandoci a difendere le nostre opinioni e i nostri bisogni.

Alimentare il 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 da paure e giudizi esterni.

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

IL CORSO BASE DÀ ACCESSO AL CORSO PROFESSIONALE per FACILITATORI AYURPSICO®

Completando il *Corso Base di Autoformazione*, è possibile proseguire la formazione di altri due anni per conseguire il titolo di *Formatori Ayurpsico®* acquisendo la capacità di condurre laboratori di ricerca e crescita personale secondo il *Metodo Ayurpsico®* sperimentato, studiato e applicato nei tre anni di Corso.

ALCUNI OBIETTIVI DEI LABORATORI AYURPSICO®

- Contribuire al ben-essere tuo e degli altri.
- Contribuire ad aiutare il cambiamento tuo e di chi si rivolge a te.
- Contribuire a dare una svolta alla tua vita e quindi alla collettività.
- Contribuire a sbloccare situazioni stagnanti che bloccano da tempo il cammino.
- Portare valori di felicità, salute, benessere, forza e gratitudine.



CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

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 nella relazione con più persone, come succede nella vita di tutti i giorni.

Il gruppo inoltre fa da specchio, 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.

MODALITÀ DIDATTICA

- Incontri in presenza a Firenze e dintorni (due fine settimana).
- Alcuni incontri online da casa (mezze giornate di Domenica mattina).
- Seminario intensivo estivo in presenza all'Isola d'Elba (una settimana).
- Gli incontri si svolgono in cerchio e alternano input dalla Condutrice 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 gli workshop di **Nada Yoga** i corsisti sono accompagnati nel canto e nella recitazione dei mantra, assaporando 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 online o di persona con Laeji, Letizia Vercellotti (drlaeji@gmail.com).

ATTESTATO FINALE

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

Alla fine dei 3 anni viene rilasciato un **attestato di Facilitatore Ayurpsico®** da parte dell'**Ayurveda International Academy**.



CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

CALENDARIO INCONTRI 2024

Il corso inizia e finisce con un primo e ultimo long week end di persona a Villa Vrindavana, San Casciano - Firenze.

20-21 APRILE	Sabato ore 10-13 / 15-19 Domenica ore 9.30-13 / 14.30-17.
19 MAGGIO	Domenica On Line ore 9:30-13.
16-22 GIUGNO	Intensivo Isola d'Elba Inizio primo giorno ore 15. Fine ultimo giorno ore 14.
22 SETTEMBRE	Online ore 9:30 -13.
12-13 OTTOBRE	Presenza Villa Vrindavana - Sabato ore 10-13 / 15-19 - Domenica ore 9.30-13 / 14.30-17.
10 NOVEMBRE	Online ore 9:30 -13.

INCONTRO PERSONALE ONLINE CON LETIZIA IDEATRICE E CONDUTTRICE DI AYURPSICO®

Se sei interessato 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*:

drlaeji@gmail.com

INFO

Per info generali e di segreteria:

Carolina: 339 3239819

aiacorsi9@gmail.com

www.ayurvedainernationalacademy.com

