



"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)

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 si vorrà condividere: l'**Ayurveda** sostiene che non esiste felicità individuale se non si concorre alla felicità collettiva.

Risuona anche a te questa affermazione?

Letizia Vercellotti

SI RIVOLGE A TE, SE...

- Senti il bisogno di guardarti dentro, per riscoprire te stessa/o e dare nuova energia alla tua vita, superando blocchi e paure, liberandoti dai limiti condizionati dall'esterno e/o autoimposti.
- Hai desiderio di cambiamento, trasformazione, crescita di consapevolezza e voglia di metterti in gioco, arricchendo tutta la tua vita e il tuo mondo di maggior pienezza e gioia.
- Sei stufo/o di portare avanti un personaggio condizionato e prigioniero dei suoi stessi schemi.
- Desideri 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.

Sono benvenuti i Ricercatori personali, gli Educatori, i Naturopati, i Medici, i Terapisti, i Counsellors, gli Infermieri, gli Psicologi, i Massaggiatori, gli Operatori del Benessere, i Musico/Danza/Arte Terapeuti e tutti i Professionisti delle Relazioni di Aiuto in generale.

Due parole per i Professionisti della Relazione di aiuto, 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 di fronte alla cascata emotiva in cui vi trovate sommersi quando si aprono le dighe delle confidenze spontanee.*

Ayurpsico® può facilitarvi dandovi, oltre all'arricchente esperienza diretta, quella preparazione utile ad attivare la giusta accoglienza dei contenuti che vi vengono condivisi.



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 e 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.

Attiva la purificazione dei canali energetici.

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

OBIETTIVI

Ciascun partecipante porta i motivi e i bisogni unici del suo vissuto che, attraverso la condivisione e il metodo, incontrano risposte e trasformazioni.

Alcuni temi ricorrenti:

Conoscere sé stessi: in maniera profonda, nuova, scoprendo parti di noi ancora inesplorate dando spazio a quei lati della nostra personalità che spesso viviamo più timidamente o trascuriamo del tutto 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 quindi verso gli altri; ciò rivoluziona in pieno la qualità del nostro vivere.



CORSO BASE & AUTOFORMAZIONE AYURPSICO®

segue **OBIETTIVI**

Ridurre l'ansia: 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 tempo 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.

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. **Ayurpsico®** aiuta a trovare una dimensione di gioia e leggerezza, ancor più grande perché condivisa.

Danzare liberamente: muovere il corpo senza inibizioni e senza pretese.

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

Completando il **Corso Base di Autoformazione**, è possibile, per chi lo desidera, proseguire la formazione di altri due anni per conseguire il titolo di **Formatore 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.

Il proseguimento richiede due sole condizioni: che si sia superato positivamente il primo anno e che ci sia il numero minimo di iscritti al secondo anno.

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.



METODOLOGIA di 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 gli altri, specchio della vita di tutti i giorni.

Il gruppo fa da specchio, da Testimone alla trasformazione del singolo, che viene così stimolato a fare delle scelte in maniera semplice e spontanea, con una nuova leggerezza e spontaneità.

MODALITÀ DIDATTICA

- Un incontro iniziale e uno finale in presenza all'isola d'Elba.
- Un incontro di una fine settimana in presenza zona Firenze
- Quattro incontri online (mezze giornate di Domenica mattina) in cui viene trattata principalmente la parte teorica.
- Gli incontri si svolgono in cerchio e alternano input dalla Conduttrice con le condivisioni 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 liberamente.
- Durante i laboratori di **Nada Yoga** i corsisti incontrano il Suono come grande alleato nel percorso.

I laboratori di **Nada Yoga** e di **Movimento creativo** avvengono solo in presenza.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Non sono richiesti prerequisiti a parte un autentico interesse al percorso proposto.

Se sei interessato/a ad approfondire le info puoi scriverci una mail e verrai contattato/a da **Carolina** per avere un colloquio telefonico con lei.

Nel caso tu lo volessi potresti, tramite lei, fissare un incontro personale in video Whastapp con **Letizia Vercellotti**, Ideatrice e Conduttrice del corso.

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**.



Conduttrice del corso

Letizia Vercellotti

Collaboratori

Gian Antonio Fabris & Alessandria Di Nardo **NADA YOGA**

Alessia Zeami **MOVIMENTO CREATIVO**

Carolina Corucci **COORDINATRICE DEL CORSO E SEGRETERIA**

Carolina Cioni **REFERENTE AMMISSIONI & SOCIAL**

INFO

Per info generali e di segreteria:

Carolina Corucci 339 3239819

aiacorsi9@gmail.com

www.ayurvedainternationalacademy.com

