



in collaborazione con



  **Titolo del corso:** Teorie e pratiche di deep mindfulness, Psicologia tra occidente e oriente, La pacificazione

Introduzione e impostazione teorica

Qual è il primo passo per iniziare la rivoluzione interiore?

Occorre, innanzitutto, capire che **siamo condizionati**. Quando diciamo io voglio questo, la domanda da porsi è: chi dentro di noi vuole queste cose? Sono io che lo voglio o è un condizionamento? Questa è la prima cosa.

Noi **siamo frammentati**: desideriamo e pensiamo contemporaneamente più cose, spesso in contraddizione tra loro. Questa frammentazione interna non ci consente di fare un'azione rivoluzionaria nel mondo e ci rende facilmente condizionabili e limitati nell'azione o semplici ripetitori di schemi appresi.

Questa società è basata sulla **separazione esterna e interna degli individui**. Solo se ci si sente separati dall'altro, ci si può convincere a competere con l'altro e ad agire solo nel proprio interesse. Solo se non siamo internamente frammentati in parti che tra loro non comunicano, possiamo accettare i paradossi del nostro quotidiano: una parte narcisistica di me stesso è convinta che la fama, il potere, la carriera siano obiettivi da perseguire anche se in me c'è una parte amorevole, solidale che vede la sopraffazione come un atteggiamento disdicevole.

Quando c'è questa separazione, è più facile essere condotti da altri ed è più facile vivere sensazioni di malessere interiore.



in collaborazione con



La Pacificazione si crea dunque quando abbiamo risolto i problemi dell'infanzia e con la nostra famiglia di origine, e quando abbiamo ben chiari quali sono i nostri bisogni primari e i nostri valori irrinunciabili.

Dobbiamo metterci **in cammino verso l'unificazione dell'anima**: trovare l'io centrale che unifica tutte le parti di me. Dopo aver compreso di essere condizionati e frammentati, occorre fare la scelta di **trasformare** la situazione. È come se fossimo andati in una pessima scuola che ci ha frammentato ora dobbiamo andare in una scuola che ci consente di integrare e superare la frammentazione verso l'unità evolutiva.

Per favorire la crescita interiore è necessario avere un quadro di riferimento, una pratica esperienziale e una traccia applicativa per la nostra mente.

Questo corso traccia **un percorso evolutivo che integra corpo, energia e mente alla luce della psicologia occidentale e della psicologia buddhista per un superamento dei modelli teorici e una integrazione di strumenti terapeutici per il benessere delle persone**. Un metodo dalle basi teoriche chiare, basato sull'esperienza, che lavora attraverso la connessione sinergica fra discipline che appaiono diverse ma che sono accomunate dalla medesima direzione.



A CHI È DIRETTO

Il corso è diretto a professionisti della salute mentale: psicoterapeuti, psicologi, insegnanti, counselor e coach che vogliano operare attraverso nuovi strumenti olistici.

È anche diretto a chiunque desideri intraprendere un percorso personale di consapevolezza e liberazione dalla sofferenza.



LUOGO di svolgimento IKOS AGEFORM VIA AMENDOLA 162/1 – Bari



DATA, DURATA, MODALITA'

22 e 23 novembre 2025

9:30 - 18:30 con una pausa pranzo di un'ora circa. Durata di 16 ore completato da due incontri online da svolgere durante l'anno in date da definire.

in presenza presso IKOS AGEFORM – Bari

nota bene: Può essere frequentato come modulo singolo o rappresentare il primo modulo di 4 da un weekend ciascuno, uno per ogni anno; il quarto modulo sarà un'esperienziale in Natura di consolidamento e ricapitolazione.

Il corso intero dura 64 ore + 4 online.



in collaborazione con



ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO PER IL CORSO

Per favorire il comfort, la concentrazione e la libertà nei movimenti durante le pratiche meditative e corporee:

- Abbigliamento comodo e morbido (es. pantaloni larghi, tute, leggings)
- Magliette o felpe leggere, a strati (la temperatura può variare)
- Calzini antiscivolo o piedi scalzi per le pratiche sul tappetino
- Un foulard o scialle leggero per i momenti di rilassamento
- Eventuale tappetino yoga, cuscino da meditazione o copertina

DOCENTI

Antonella Arnese, direttore di coro, counselor in pnl, istruttore di meditazione camminata e deep mindfulness

Tina Masellis, psicoterapeuta, praticante di mistica andina

Francesca Lafasciano, psicoterapeuta e ipnoterapeuta, direttore scuola di psicoterapia IKOS

CONTENUTI

1. Insegnamenti buddhisti

Studieremo le fonti derivanti dai principali insegnamenti del Buddha secondo la tradizione Theravada, che si fonda sui primi discorsi del Buddha (canone pali) e la tradizione Mahayana (canone tibetano in particolare quella Gelupa) che arricchisce gli insegnamenti con dottrine esposte in altri successivi Sutra e nei commentari sviluppati da grandi Maestri illuminati.

2. Yoga dei plessi psichici

C'è una rete che collega la mente, l'energia e il corpo: fili sottilissimi interconnessi e mutevoli, attraversati dal flusso dell'energia vitale. Possiamo imparare a riconoscerla, a superare i blocchi e a orientarla nel senso della nostra crescita evolutiva.

Lavoreremo sui plessi psichici (chakra) lungo il percorso evolutivo dell'energia che si trasforma nel corpo. Sveleremo la possibilità di fare una diagnosi energetica come strumento intuitivo importante per comprendere di cosa abbiamo bisogno e insegneremo una pratica psicofisica volte a favorire il processo di crescita interiore. Il lavoro psicofisico dello Yoga Mindfulness accompagnato dalla meditazione di visione profonda agisce a livello non verbale e favorisce la trasformazione energetica dei difetti mentali e lo sviluppo delle qualità del cuore.



in collaborazione con



3. Deep Mindfulness

E' un metodo che mira a coniugare la psicologia occidentale e la psicologia buddhista per integrarle nella vita quotidiana, fornendo spunti di riflessione per cambiare radicalmente l'attitudine con cui affrontare la vita attraverso un percorso evolutivo in tre tappe: le prime due tappe più vicine alla psicologia occidentale per rendere più sano ed equilibrato il sé personale, la terza tappa, tipica della psicologia buddhista, volta a superare l'identificazione con il sé per scoprire lo spazio della liberazione.

✿ Percorso completo di 4 incontri

- **Prima tappa novembre 2025:**

La Pacificazione, si crea quando abbiamo risolto i problemi dell'infanzia e con la nostra famiglia di origine, e quando abbiamo ben chiari quali sono i nostri bisogni primari e i nostri valori irrinunciabili.

- **Seconda tappa novembre 2026:**

La Consapevolezza che si crea quando avremo avviato e consolidato la consuetudine all'introspezione per scoprire i condizionamenti a cui è soggetta la nostra mente, le cause e le conseguenze dei nostri difetti mentali

- **Terza tappa:**

La Saggezza, si sviluppa nella dimensione transpersonale, attraverso la rinuncia al sé e la comprensione, non solo mentale ma anche esperienziale, delle leggi della interdipendenza e della impermanenza per scoprire cosa si intende per Vacuità.

- **Quarta tappa:**

ESPERIENZIALE in NATURA e in CAMMINO della durata di tre/quattro giorni

💰 **Costi e modalità di iscrizione al primo modulo**

PER ISCRIZIONI EFFETTUATE ENTRO IL 09.11.2025

€150	per soci IKOS Ageform
€170	Per non soci

PER ISCRIZIONI EFFETTUATE DAL 10.11.2025

€150	Per soci IKOS Ageform
€210	Per non soci



in collaborazione con



Modalità di iscrizione

Per iscriversi attraverso apposito modulo di adesione, contattare la segreteria IKOS Ageform ai seguenti recapiti:

segreteria@ikosageform.it

Contatti e informazioni: 0805212483 | 3756310548

Indirizzo: Via Giovanni Amendola 162/1, 70126 Bari (BA)

Sito web: www.pnlt.it



Le trappole e i condizionamenti | La liberazione: nuove visioni e strategie

*Un viaggio per riconciliarti con te stesso,
sciogliere i condizionamenti
e ritrovare la tua unità profonda.*

Riscopri il silenzio che ti abita.

La rivoluzione più grande comincia dentro di te.