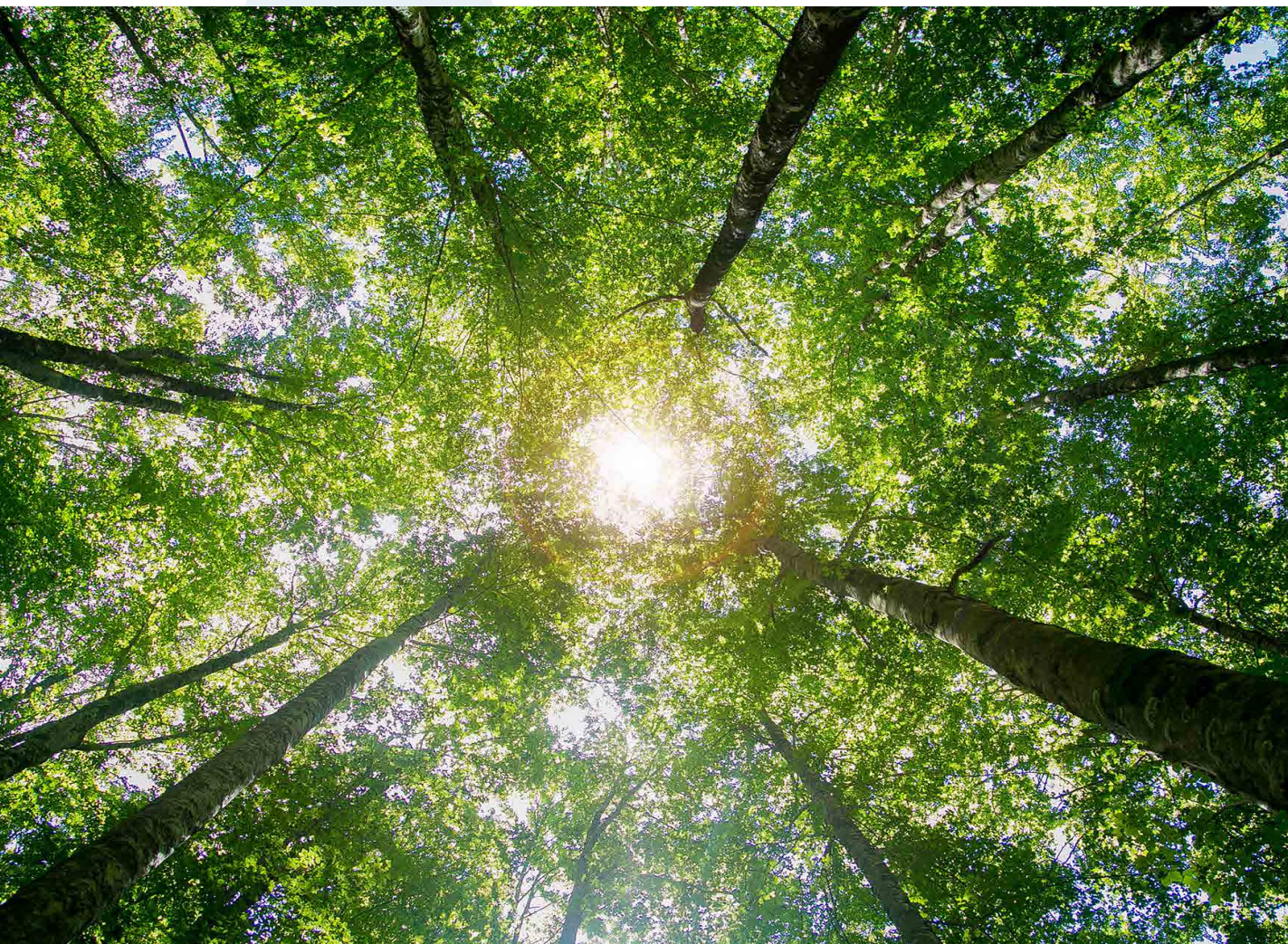


CORSO DI MEDITAZIONE

Tecniche per praticarla e insegnarla



CORSO DI FORMAZIONE ANNO 2021/2022

Sconto per le iscrizioni pervenute entro il 30 aprile 2021

Teoria e pratica della meditazione come mezzo di conoscenza e di promozione della salute.

Dal fisico, alla mente, allo spirito; i benefici delle tecniche appartenenti a tradizioni millenarie: yogica, buddista e cristiana con approfondimenti di psicologia e fisiologia collegate alla meditazione.

CORSO DI MEDITAZIONE

Tecniche per praticarla e insegnarla

Il corso è rivolto a tutti **coloro che vogliono praticare la meditazione, ed apprendere anche come insegnarla agli altri.** E' rivolto sia a chi segue già uno specifico percorso e desidera arricchirlo, sia a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione.

Il corso offre l'acquisizione di un ricco bagaglio di conoscenza, teorica e pratica, veicolata da tre esponenti delle tre tradizioni meditative yogica, cristiana e buddhista: **Swami Rajeshwarananda, Padre Axel Bayer e Ven. Tenzin Khentse**, coinvolti nella diffusione della pratica in tutto il mondo. Il percorso è arricchito dall'insegnamento del dott. **Alberto Chiesa** e del dott. **Lorenzo Berti**, in merito alle implicazioni psico-fisiche e alla mindfulness.

Struttura del corso

Il percorso è composto da **8 week end** per un totale di **80 ore annuali**. Al termine gli studenti potranno scegliere se approfondire una specifica tradizione meditativa. I successivi approfondimenti verranno comunicati nel corso dell'anno di formazione.



CALENDARIO E PROGRAMMA

29-30 maggio 2021

Conduce: **Ven. Tenzin Khentse**

Introduzione al suo programma: "La meditazione nel buddhismo tibetano sostanzialmente si divide in due aspetti principali; la meditazione concentrativa o shinè, samathà in sanscrito e meditazione analitica o lagthon, vipassana in sanscrito. La meditazione concentrativa, che inizia con la consapevolezza sul respiro, ci insegna a non distrarci, a non permettere alla mente il continuo divagare da un oggetto all'altro senza controllo. La meditazione analitica a sua volta ha due aspetti; nel primo si utilizza la concentrazione senza distrazioni per analizzare e conoscere a fondo i vari temi di indagine come: gli oggetti dei sensi, il sorgere delle sensazioni, l'imputazione di un significato, gli elementi costitutivi dei nostri aggregati fisici, gli oggetti della nostra coscienza e l'aspetto della nostra mente o coscienza, nel suo aspetto più profondo la meditazione analitica indaga sulla vera natura sia degli oggetti esterni che degli oggetti della consapevolezza, nonché sulla vera natura della mente stessa. Nonostante la complessità e la vastità dell'argomento è comunque possibile trasmettere agli studenti in un numero limitato di incontri le informazioni generali, e cosa più importante si potrà sperimentare l'esperienza meditativa sulla propria mente". Queste le tecniche che si apprenderanno nei due weekend: consapevolezza sul respiro e distacco dalle distrazioni; meditazione sugli elementi fisici costitutivi. (Cod. MD-01)

26-27 giugno 2021

Conduce: **Dott. Lorenzo Berti**

Applicazioni cliniche, sociali ed educative della meditazione. (Cod. MD-02)

17-18 luglio 2021

Conduce: **Ven. Tenzin Khentse**

Continua il programma del Ven. Khentse: "La meditazione analitica ha due aspetti; nel primo si utilizza la concentrazione senza distrazioni per analizzare e conoscere a fondo i vari temi di indagine come: gli oggetti dei sensi, il sorgere delle sensazioni, l'imputazione di un significato, gli elementi costitutivi dei nostri aggregati fisici, gli oggetti della nostra coscienza e l'aspetto della nostra mente o coscienza, nel suo aspetto più profondo la meditazione

analitica indaga sulla vera natura sia degli oggetti esterni che degli oggetti della consapevolezza, nonché sulla vera natura della mente stessa. Nonostante la complessità e la vastità dell'argomento, è comunque possibile trasmettere agli studenti in un numero limitato di incontri, non solo le informazioni generali, ma molto più importante che sperimentino personalmente l'esperienza meditativa sulla propria mente".

(Cod. MD-03)

Mesi estivi 2020: durante il corso verranno fornite indicazioni per consentire agli studenti di praticare in maniera costante mettendo a frutto gli insegnamenti appresi. Inoltre, come aiuto in tal senso, nello stesso periodo, verranno creati momenti di pratica condivisa presso il Centro Arbor Vitae a cui gli studenti potranno decidere se aderire.

10-11-12 settembre 2021

Conduce: **P. Axel Bayer**

I fondamenti della meditazione secondo gli Yoga-Sūtra di Patañjali
 Gli 8 gradini del cammino verso il silenzio interiore: yama – la mia relazione con l'esterno; niyama – la mia relazione con me stesso; āsana – la posizione seduta; prānāyāma – controllo del respiro, espansione energetica, respiro diaframmatico e nādī śodhanam (respirazione a narice alternate); pratyāhāra – ritiro dei sensi; dhāranā – vari oggetti di concentrazione; dhyāna – lo stato di meditazione; samādhi – l'unione tramite la sospensione del pensiero.

(Cod. MD-04)

23- 24 ottobre 2021

Conduce: **Swami Rajeshwarananda**

Yoga di Sintesi di Swami Sivananda; i quattro percorsi dello Yoga; teoria sulla concentrazione; fondazione e basi della meditazione; i tre punti di regolarità; l'importanza della respirazione nella meditazione; i tre punti di concentrazione e relative tecniche; conoscere i tre livelli della mente per creare un'abitudine alla meditazione e una pratica solida; i mantra, teoria e pratica.

(Cod. MD-05)

3-4-5 dicembre 2021

Conduce: **P. Axel Bayer**

Tecniche di meditazione cristiana: la preghiera pura di Evagrio Pontico; il silenzio dello Spirito di Giovanni di Apamea; l'esichia/la calma di Giovanni Climaco; la tradizione della preghiera del cuore; il metodo del movimento di meditazione cristiana (John Main/Laurence Freeman)

(Cod. MD-06)

15-16 gennaio 2022

Conduce: **dott. Alberto Chiesa**

La mindfulness può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento". Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura e comprensione reciproca e che possono causare malesseri psicofisici.

Alcuni dei principali protocolli basati sulla mindfulness includono la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) e la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). L'MBSR, ideata dal dottor Kabat-Zinn, integra la meditazione buddista di consapevolezza con la moderna pratica medica e psicologica. Il corso di MBSR è un intervento psicologico di gruppo di 8 settimane, che impiega tecniche di meditazione e di yoga per gestire lo stress o altri disturbi

psico-fisici. L'MBCT è un trattamento psicologico di gruppo di 8 settimane nato dall'integrazione della terapia cognitivo-comportamentale con il programma di MBSR. Scopo dell'MBCT è quello di aiutare i pazienti con disturbi psicologici (soprattutto la depressione). Durante la formazione: verranno approfondite le origini, lo sviluppo, le evidenze scientifiche e meccanismi psicologici e neurobiologici delle pratiche di mindfulness con particolare enfasi sui moderni interventi basati sulla mindfulness.

(Cod. MD-07)

12-13 febbraio 2022

Conduce: **Swami Rajeshwarananda**

Il sistema dello yoga di Patanjali: gli otto passi; lo scopo supremo della meditazione (Jnana Yoga); meditazione vedantica; teoria del vedanta; tecniche di meditazione vedantica

In questa data l'insegnante sarà collegata da remoto con la classe in presenza.

(Cod. MD-08)

ORARI

Il sabato dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:00

la domenica dalle 9:00 alle 13:00.

I week end presso l'Eremo di Camaldoli avranno inizio il venerdì sera e avranno orari differenti in base alla quotidianità del luogo.

Il programma specifico di quelle giornate verrà consegnato per tempo a tutti gli iscritti.

SEDE:

il corso si svolge presso l'Istituto Aletheia di Rimini (viale R. Baldini 15) ad esclusione del week-end di settembre e dicembre, che potrebbero svolgersi (in ottemperanza ai decreti vigenti) presso la Foresteria del Sacro Eremo di Camaldoli.

L'Istituto Alètheia garantisce lo svolgimento del corso in ottemperanza ai DPCM in vigore. **Nel caso di impossibilità di insegnamento in presenza, verrà organizzata la versione online finché necessario.** Il programma e le date potrebbero subire variazioni non imputabili ad Istituto Alétheia, il quale si impegna a darne tempestiva comunicazione.

Anche la sede del corso potrebbe subire variazioni, pur rimanendo nel riminese, Istituto Alethèia si impegna a darne tempestiva comunicazione.

ATTESTATO

Al termine del corso viene rilasciato un attestato di formazione.

Per poter ricevere l'attestato occorre aver frequentato almeno il 75% del monte ore.

TIROCINIO

Agli studenti del corso si apre la possibilità di svolgere un periodo di tirocinio attraverso la collaborazione con le attività di Centro Yoga Garuda e di Arbor Vitae (Centro di medicina integrata e di neuropsicologia) in Rimini.

CODIFICA

Ogni weekend di formazione viene identificato da un codice, valevole internamente all'Istituto, che attesta l'avvenuta formazione nell'ambito descritto. Tale formazione potrebbe costituire parte del monte ore del corso di Naturopatia Integrata di Istituto Alétheia e quindi si configura come un potenziale monte crediti utilizzabile in caso di successiva iscrizione a tale percorso.

SWAMI RAJESHWARANANDA

Swami Rajeshwarananda è discepola diretta di Swami Vishnudevananda, insegna yoga e meditazione nei centri Internazionali Sivananda e nelle formazioni per insegnanti Sivananda, dirige il Centro di Yoga Sivananda Vedanta di Roma.



PADRE AXEL BAYER

Nato nel 1970 a Stoccarda (Germania), è monaco benedettino camaldolese del Sacro Eremo di Camaldoli (AR).

Laureato in lingue, lettere e teologia, pratica yoga e meditazione da 20 anni ed è insegnante del Himalayan Yoga Institute fondato da Swami Rama.

Dopo essersi diplomato, ha trascorso un periodo di approfondimento e di pratica intensa a Rishikesh in India. È autore del libro 'Meditazione' (Appunti di Viaggio) che, partendo dalla preghiera pura di Evagrio Pontico, cerca di evidenziare i punti di contatto tra diversi metodi di meditazione presenti sia nella tradizione cristiana sia in altre tradizioni religiose.

Da molti anni propone corsi di meditazione e iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza dell'Oriente.



VEN. TENZIN KHENTSE (CESARE MILANI)

Nato in provincia di Pavia nel 1955, frequenta il Centro studi di buddhismo tibetano Ghe Pel Ling di Milano dal 1993 prima sotto la guida del Ven. Lama Thamthog Rimpoche ora Abate del monastero Namgyal di S.S. il Dalai Lama a Dharamsala, , ed ora sotto la guida del Ven. Lama Tenzin Khenrab Rimpoche. Questi due maestri fanno parte del lignaggio dei Thamthog e da 14 reincarnazioni si susseguono come maestro e discepolo.

Nel 2012 ha preso i voti di monaco da S.S. il Dalai Lama a Dharamsala con il nome di Tenzin Khentse. Si interessa anche di filosofia, psicologia, religioni, tradizioni spirituali, relazioni tra buddhismo, neuropsichiatria, neurobiologia e fisica quantistica.

Nel 2013 è monaco residente del centro Ghe Pel Ling Canarias a Tenerife. Insegna buddhismo a Brescia alla "Tibet house foundation" e a Domodossola al Centro buddhista Cenresig.

Insegna meditazione al carcere di Vigevano, nominato Rimpoche rappresentante della tradizione buddhista tibetana agli incontri interreligiosi per la diocesi di Milano, collabora con la fondazione Ca' Granda del policlinico di Milano in conferenze sui rapporti tra scienza, medicina e religione.

Collabora con la Caritas di Milano e l'amministrazione carceraria della Lombardia in un programma sperimentale per gli operatori carcerari e detenuti sulla conoscenza ed il rispetto delle diverse fedi religiose e tradizioni spirituali.



DOTT. ALBERTO CHIESA

Psichiatra, psicoterapeuta e istruttore di Mindfulness based Stress Reduction e Mindfulness based Cognitive Therapy.

Ha collaborato per anni con il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna con cui ha condotto numerose ricerche volte ad investigare gli effetti clinici delle pratiche di mindfulness sul benessere psicofisico in persone con problematiche legate allo stress e con disturbi psicologici, come ansia e depressione.

È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli scientifici e presentazioni orali presso convegni nazionali e internazionali, molte delle quali inerenti il campo della mindfulness, e del libro "Gli interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli". Dal 2012 è docente presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva e la Scuola di Psicoterapia Cognitiva ed è editor della rivista scientifica "Mindfulness". Ha collaborato con i fondatori del programma di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness, Williams, Segal e Teasdale, al perfezionamento delle linee guida internazionali dei programmi di formazione per istruttori di mindfulness.



DOTT. LORENZO BERTI

Ha esperienza ventennale come psicologo e psicoterapeuta (Iscrizione Albo Professionale Psicoterapeuti numero 1838).

Si è laureato presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Padova e ha svolto la sua formazione professionale presso vari istituti ottenendo:

- specializzazione presso la Scuola Umanistico-Esistenziale Società Italiana Gestalt di Roma;

- specializzazione quadriennale CISSPAT di Padova presso la Scuola Psicoterapia Psicodinamica.

Presso Istituto RIZA di Milano ha frequentato corso biennale in Medicina Psicosomatica.

E' relatore in seminari e corsi tematici nell'ambito della psicologia clinica e medicina psicosomatica.

Praticante e insegnante di yoga e meditazione.

Attualmente svolge attività libero professionale di psicoterapeuta in ambito individuale, di coppia, familiare e di gruppo presso il Centro Arbor Vitae di Rimini, centro di medicina integrata e neuropsicologia, da lui stesso fondato.



Richiedi alla segreteria la scheda informativa
con costi e modalità di iscrizione

Alétheia

Istituto di Ricerca e Formazione

Viale Ruggero Baldini 15, Rimini

Tel. 0541 24822

info@istitutoaletheia.com

www.istitutoaletheia.com



Alétheia

Istituto di Ricerca e Formazione

L'Istituto Alétheia

L'Istituto di Ricerca e Formazione **Alétheia** nasce a Rimini nel 2015 e **offre proposte formative** nelle diverse **aree della conoscenza umana, teorica e pratica**, volta al miglioramento della vita delle persone.

I corsi si rivolgono a professionisti che vogliono arricchire la propria formazione allargando le proprie conoscenze e acquisendo sempre nuovi strumenti di lavoro, ma anche a tutti coloro che desiderano migliorare o approfondire alcuni aspetti quotidiani della propria vita.

Per i contenuti proposti e diffusi, l'Istituto Alétheia offre un **continuo contributo alla Ricerca**, intesa come approfondimento di conoscenze e sperimentazioni di teorie ed azioni volte ad aumentare la qualità di vita delle persone.

Le aree su cui operiamo sono:

medicina integrata e neuroscienze, scienze pedagogiche, economia sociale, arte e scienze della comunicazione.