

# MINDFULNESS E SOFROLOGIA

## PROGRAMMA

*con Monia Zanon, trainer e counselor relazionale corporeo*

Training autogeno

Storia e benefici

Come strutturare una sessione individuale e di gruppo

I 6 fondamenti del training autogeno

La Mindfulness

Le 10 basi fondamentali della Mindfulness

Come dribblare le difficoltà nella meditazione: tecniche per fermare la mente, isolarsi

I 5 esercizi per una meditazione efficace

La contemplazione

La visualizzazione

L'immaginazione

Respirazione

Pratica singola e di gruppo

Alimentazione e meditazione

La meditazione buddista: Samatha, Vipassana e Metta

Alcuni insegnamenti del Buddha legati alla meditazione

Meditazione contemplativa

Meditazione dinamica di Osho e la sua pratica

Gli strumenti della Meditazione

Le 5 fasi della meditazione di Osho

## **SEMINARIO DI MEDITAZIONE SENSORIALE E SOFROLOGIA (è possibile partecipare anche soltanto a questo weekend)**

*con Monia trainer e counselor relazionale corporeo*

Meditazione Sensoriale, tras-mentale

Apprendimento di tecniche sensoriali per saper costruire una meditazione coinvolgente e profonda utile ad armonizzare eventi e processi che si ripetono . Questa tecnica è applicabile in sessioni di gruppo e individuali.

Il rilassamento fisico: i ritmi naturali per liberarsi dell'energia pesante attraverso l'eccitazione, la contrazione, il rilassamento.

Il vuoto pieno: tecniche di pulizia di soffitti e scantinati

Le fantasie guidate

Gli assistenti immaginari

Saper riconoscere le fasi di rilassamento per sé e per il cliente

## **DATE**

12-13 febbraio e 12-13 marzo 2022

dalle 9'00 alle 13'00 e dalle 14'30 alle 18'30