



Amorevolezza Interiore

Allenare la mente compassionevole

Un percorso per allenare la mente ad essere più amica di noi stessi, per imparare a volerci bene, sostenerci nei momenti di difficoltà ed essere grati dei momenti di gioia. Da secoli i più grandi Maestri e le principali vie Spirituali ci hanno indicato che la compassione e l'amorevolezza sono alcune tra le principali qualità/capacità che possono portare l'uomo a sviluppare pace e felicità. Da qualche decennio, anche le neuroscienze e la psicologia stanno giungendo alle stesse conclusioni, tant'è che le ricerche scientifiche sulla compassione sono aumentate esponenzialmente ed i training sulla capacità di essere amorevoli e compassionevoli con se stessi sono entrati in modo trasversale nei principali approcci psicoterapici.

In questo primo modulo di "Amorevolezza interiore" utilizzeremo approcci e tecniche mutate sia dalla psicologia, in particolare modo dalla **CFT** (Compassion Focused Therapy), sia dalla tradizione Buddhista.

Il nostro riferimento scientifico principale sarà quello evolucionista: capiremo come il nostro cervello ha dei funzionamenti utili alla sopravvivenza ed alla procreazione, che tante cose che crediamo essere "personali" non sono altro che meccanismi millenari che l'evoluzione ha messo in atto per proteggerci.

Cosa faremo in questo percorso ?

- Capiremo come funziona il cervello per conoscere meglio noi stessi e gli altri.
- Impareremo tecniche e strategie per entrare in contatto con la nostra parte ferita e farle sentire la nostra presenza amorevole.
- Bilanceremo la nostra parte critica e giudicante, che continuamente ci crea tensione e chiusura, con rassicurazione ed apprezzamento.

Quali risultati otterremo?

- Maggiore gioia e serenità
- Riduzione di ansia e stress
- Saper gestire meglio le emozioni
- Maggiore pazienza e gentilezza verso noi stessi e verso gli altri
- Migliore auto-stima ed amore proprio
- Maggiore consapevolezza corporea
- Aumentare energia e vitalità

Che tipologia metodologia e di tecniche utilizzeremo?

Pur essendoci delle importanti parti teoriche dedicate alla comprensione del nostro funzionamento interno, il cuore del percorso è essenzialmente **esperienziale**, nel senso che sperimenteremo su di noi il potente effetto dell'Amorevolezza Interiore.

Le **tecniche** sono **diversificate**, utilizzeremo delle meditazioni, delle visualizzazioni, tecniche di scrittura individuale, esercizi energetici e corporei. Per facilitare e potenziare gli effetti di questo training di amorevolezza interiore, abbiamo creato dei supporti audio e video che vi permetteranno di praticare da soli e di padroneggiare meglio le tecniche.

Come è strutturato il percorso?

Si tratta di un percorso di **12 incontri**, uno a settimana di circa **1 ora e 45 minuti**, che si svolgerà con degli incontri di gruppo on line, sulla piattaforma **Zoom**, per permettere di partecipare anche a chi è lontano.

Gli incontri on line si terranno **ogni mercoledì alle 19.00 a partire dal 9 Marzo**.

Durante l'incontro verrà trattato un aspetto specifico dell'Amorevolezza interiore e verrà proposta una pratica inerente al tema trattato, ai partecipanti verrà chiesto di dedicare 15 min. al giorno a questa pratica, da svolgere durante la settimana con l'ausilio delle audioguide che sono incluse nel percorso.

Ogni settimana, in occasione dell'incontro settimanale, avremo modo di **condividere, fare domande e sentirci parte di un gruppo**. Per nutrire ancor di più un senso di gruppo e di viaggio condiviso, saremo inseriti in un gruppo whatsapp dove poter condividere le nostre esperienze e dove riceveremo le audioguide.

Come ci si iscrive?

Per iscriversi basterà versare il contributo associativo e poi inviare una mail all'indirizzo info@kirone.it oppure chiamare la segreteria al 320 8681343. Il contributo associativo è di 50€ mensili oppure un pacchetto a contributo ridotto di 120 € per coprire interamente i 3 mesi di percorso.

Il contributo include sia gli **incontri di gruppo** che il **materiale audio e video** per la pratica settimanale.

Per partecipare è necessario essere in regola con il **tesseramento Arci 2022**, se non l'avete già fatto e desiderate farlo presso la nostra Associazione, basterà indicarlo nella causale.

👉 **Dove fare i versamenti?**

ASSOCIAZIONE KIRONE APS - IBAN: IT67Y0306967684510767003063

Oppure su PAYPAL: **associazionekirone@gmail.com**

A seconda del motivo per cui versi un contributo va indicata una **CAUSALE**:

Contributo percorso di amorevolezza + tesseramento Arci 2022

🌸 **Chi conduce il percorso?**

A guidarci in questo viaggio di amorevolezza sarà **Ganesh Giuseppe Pagliaro**, Psicologo Olistico esperto in crescita personale e promotore di reti di consapevolezza. Ganesh lavora da 15 anni nel campo della meditazione, ha svolto ricerche sull'attività cerebrale in stato di meditazione, ha un master in Psicosomatica Olistica ed una formazione in Compassion Focused Therapy.

Ha insegnato Counseling Olistico, tenuto formazione sui temi della comunicazione e gruppi di crescita personale su tutto il territorio nazionale. Sul territorio Cosentino è stato protagonista della creazione di reti di consapevolezza e con Kirone ha condotto circa 350 laboratori sui temi della crescita personale.