



LEVIE DELLA CONSAPEVOLEZZA IN ORIENTE E IN OCCIDENTE

Psicologie a confronto

III Workshop esperienziale residenziale con

Pasang Yonten Arya* & Emanuele Del Castello**

PRESENTAZIONE

La meditazione di consapevolezza di origine buddista, nota come Mindfulness, negli ultimi anni sta avendo in occidente un successo straordinario nel settore della psicoterapia e della salute in genere. Sono sempre più numerose le applicazioni nei vari settori della salute mentale e psicofisica, in cui la mindfulness ha dimostrato, attraverso studi controllati, la sua efficacia.

In questo incontro, il Prof. Arya conduce i partecipanti alle radici della mindfulness e al suo utilizzo nella antica medicina tibetana. Con esercizi semplici, alla portata di tutti, insegna come perseguire la pienezza della mente secondo la tradizione tibetana.

I partecipanti potranno confrontare — con esperienze pratiche — gli antichi insegnamenti buddisti miranti alla consapevolezza, con alcune delle moderne tecniche psicologiche occidentali più consolidate nel tempo, per ritrovare similitudini e valorizzarne le differenze.

* **Presidente del New Yuthok Institute for Tibetan Medicine**

** **Direttore dell'Istituto di Scienze Cognitive Applicate**

Strutturazione del workshop

Il workshop ha inizio Venerdì 11 giugno alle ore 14,00 e si conclude domenica 13 alle ore 17,00. Tranne brevi interventi introduttivi che avranno carattere teorico, i lavori avranno un taglio esclusivamente pratico ed esperienziale.

Sede:

L'attività è residenziale e si svolge in una villa in collina, nel territorio di Castelcampagnano (CE). La struttura dispone di 15 posti letto, che possono essere aumentati da strutture ricettive della zona, anche per particolare esigenze di privacy. Il pernottamento in strutture esterne comporta un aumento di prezzo variabile.

Costo:

200 € (170 € per chi si iscrive entro il 31 maggio). Il costo è comprensivo delle spese di ospitalità che va dalla cena di venerdì al pranzo di domenica

Programma

Venerdì 11

- Ore 14,00 Registrazione dei partecipanti.
- Ore 15,00 Dr Emanuele Del Castello
Presentazione del workshop
- Ore 15,30 Dr Rosario Esposito
Mindfull Based Stress Reduction Training e Psicoterapia Cognitiva
- Ore 17,00 Prof. Pasang Y.Arya:
Il ruolo della meditazione di consapevolezza nella medicina tibetana
- Ore 19,00 Dr Emanuele Del Castello
La consapevolezza dei livelli della propria mente: Esperienza di ipnosi ericksoniana.

Sabato 12

- Ore 9,30 Prof. Pasang Y.Arya:
Pratica della meditazione di consapevolezza (Mindfulness): il corpo in movimento
- Ore 11,30 La consapevolezza delle percezioni
- Ore 15,00 La consapevolezza del respiro
- Ore 17,00 La consapevolezza del pensiero
- Ore 19,00 Dr Anna Lamo
La consapevolezza delle proprie emozioni: Esperienza di Psicodramma

Domenica 13

- Ore 9,30 Dr Giuseppe Tartaglia
Il risveglio del corpo: esperienza di psicoterapia corporea
- Ore 11,00 Dr Andrea Bramucci
Il qui ed ora: Esperienza di Gestalt
- Ore 16,00 Condivisione delle esperienze e conclusioni

PER INFORMAZIONI
dr.delcastello@gmail.com
www.delcastello.it

Segreteria organizzativa:
Dr Giovanni Gentile
Tel.: 3935495685