

APL

Psicologi della Lombardia

Corso di alta formazione residenziale: 'Meditazione Vipassana' - Pisa

Pisa (Santa Luce): per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439

www.psicologilombardia.it

Durata: 1 weekend

Prossima edizione:

> **8-9 Febbraio 2020**

Presentazione

La **Meditazione Vipassana** è uno strumento per mutare la mente e i suoi atteggiamenti.

Il presupposto teorico della filosofia buddhista (da cui deriva la Meditazione Vipassana) afferma che la mente è equiparabile a un filtro attraverso cui si osserva e si sperimenta la realtà.

Educare la mente significa sviluppare amore e saggezza attraverso un percorso atto a mantenere consapevolezza e presenza mentale, che parte dall'acquietare la mente e arriva allo sviluppo di una visione profonda della realtà.

La pratica che si apprende è chiamata Meditazione Vipassana o di Visione Profonda, e si basa essenzialmente sul **mantenere la presenza mentale** sui quattro campi dell'attenzione o della consapevolezza:

1. Corpo o Materia
2. Sensazioni
3. Mente (processi o stati mentali)
4. Formazioni mentali (contenuti della mente, oggetti e fenomeni mentali).

Obiettivi

- Apprendere le basi della Meditazione Vipassana, al fine di favorire la pratica autonoma dei partecipanti.
- Sperimentare gli effetti della presenza mentale, applicata in modo continuativo per un periodo relativamente lungo.

Destinatari

È richiesta un'esperienza base di pratica meditativa.

Il Residenziale offre un'occasione per apprendere e praticare un metodo che ha l'intento di sviluppare la presenza mentale e la consapevolezza.

Sede di svolgimento

Pomaia di Santa Luce (Pisa): presso il *Borgo di Pomaia* - Via Poggiberna, 38 (vicino all'*Istituto Lama Tzong Khapa*).

Vitto e alloggio sono a carico del partecipante (informazioni al numero 050.685035).

Metodologia

Il ritiro prevede *spiegazioni teoriche, istruzioni, meditazioni guidate, meditazioni silenziose, sessioni alternate di meditazione seduta e camminata.*

Viene chiesto a tutti i partecipanti di rispettare il **Nobile Silenzio** i cinque precetti:

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami* - Astensione dall'uccidere gli esseri viventi

2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami* - Astensione dal prendere ciò che non è dato (non rubare o prendere qualcosa di non proprio)
3. *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami* - Astensione da una condotta non casta
4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami* - Astensione dalla parola scorretta (mentire, criticare, insultare e aggressività verbale)
5. *Sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami* - Astensione dal prendere droghe o bevande che ottundono la mente

La parola deve essere usata saggiamente, esclusivamente se necessario o nei momenti adibiti alle domande/risposte con il conduttore; la mente deve essere mantenuta libera da sostanze eccitanti o che possano alterare la percezione (alcol, caffè, fumo, droghe, psicofarmaci, ...); la lettura e la scrittura sono sconsigliate; i telefoni cellulari devono essere tenuti spenti durante tutto il ritiro, sia all'interno della sala di Meditazione sia nelle immediate vicinanze.

Programma

Sabato

- Ore 09.00-10.00 Presentazione e inizio ritiro
- Ore 10.00-12.00 Sessioni di Meditazione inizio del Silenzio
- Ore 12.00-14.30 Pranzo e pausa
- Ore 14.30-16.00 Sessioni di Meditazione
- Ore 16.00-17.00 Pausa
- Ore 17.00-19.30 Sessioni di Meditazione
- Ore 19.30-21.00 Cena
- Ore 21.00-22.00 Sessione di Meditazione e possibilità di fare domande

Domenica

- Ore 06.30-07.30 Sessioni di Meditazione
- Ore 07.30-09.00 Colazione e pausa
- Ore 09.00-12.00 Sessioni di Meditazione
- Ore 12.00-14.30 Pranzo e pausa
- Ore 14.30-15.30 Sessioni di Meditazione
- Ore 15.30-17.00 Interruzione del silenzio, breve sessione teorica, spazio per domande/risposte

Docenti

Dott.ssa Francesca Sireci, Michele Bovo.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Attestati

Al termine del Corso viene rilasciato l'**Attestato di partecipazione**.

Costi

Il Residenziale Vipassana è **gratuito** per i partecipanti al *Master di formazione specialistica in Mindfulness*.

Il costo del **Corso di alta formazione residenziale: 'Meditazione Vipassana'** è di € 390 + IVA.

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per gli studenti