



Accreditata dalla Provincia di Trento come  
provider ECM (cod. identificativo n.338)  
[www.ecmtrento.it](http://www.ecmtrento.it)

#### DOCENTI

Formazione riconosciuta ai fini del diritto dovere di  
assolvimento all'obbligo di aggiornamento dei  
docenti previsto dai vigenti accordi contrattuali del  
comparto scuola".

[www.iprase.tn.it/accreditamento](http://www.iprase.tn.it/accreditamento)

## Dove nascono le aurore

### Una via di conoscenza e trasformazione di sé con il mondo

#### Beneficiari

Per tutti coloro che abbiano una formazione alla relazione educativa e d'aiuto e a chi voglia migliorare le proprie competenze di ascolto e dialogo.

In particolare possono beneficiarne insegnanti, educatori o sanitari che vogliano ampliare le proprie competenze relazionali attivando modalità **ecobiografiche** di ascolto.

#### Presentazione

Attraverseremo l'universo dei Chakra, ruote di vita, conosciute e utilizzate come strumenti di comprensione di sé e del mondo nella tradizione Vedica e quindi afferenti e fondanti la pratica dello Yoga.

Il percorso, avvalendosi di questa mappa e bussola di orientamento per la vita, sarà stimolo ad un lavoro personale e in gruppo di ricerca, comprensione di sé e del mondo, trasformazione di propri stati di disagio o di conflittualità: una via di saggezza per tutti e per ciascuno.

Questo percorso costituisce un momento di alta formazione che, attraverso le conoscenze, l'analisi critica e cooperante dei partecipanti possano tradursi in una maggior competenza di vita personale e professionale. Essi pongono al centro i processi comunicativi e la pratica dell'ascolto, del confronto e del dialogo.

#### Obiettivo

Acquisire strumenti e tecniche professionali e metodologiche che favoriscono:

- Un miglior apprendimento partecipativo da parte degli studenti
- Una relazionalità aperta agli scambi
- Una coesione che crei inclusione

#### Metodi

Accanto a lezioni magistrali si utilizzeranno strumenti diversi quali movimento e respiro, musica, immagini e altri strumenti artistici per meglio esprimere il proprio mondo interiore e acquisire strumenti per migliorare la nostra vita e le nostre relazioni.

#### Contenuti

Il modello dei chakra in dialogo con le riflessioni ecobiografiche

##### **1° chakra: le proprie radici fra sicurezza/solidità e flessibilità**

Il colore rosso, colore della vita, del sangue, della terrestrità, della passione e spinta vitale

Ritrovare la connessione con la madre terra e posare i propri piedi sulla sicurezza di un amore che ci precede.

##### **2° chakra:**

La vita fluisce come fiume nel quale immergersi per lasciarci portare ad incontrare, l'altro da sé, il proprio desiderio, il cambio di paesaggi esteriori e interiori.

Imparare il movimento, ancora incerto, come il bimbo che gattona alla conquista di uno spazio interiore ed esteriore di maggior espressione di sé.



### **3° chakra:**

Il nostro centro di volontà, di emergere e individuarci, di realizzarci, di far emergere l'io come personalità autonoma. Un po' assieme un po' in solitudine, facendo i conti con la stima di sé, abbandonando un tempo lineare e causale per guardare al kairos, il tempo opportuno, giusto per le nostre scelte, per sperimentare la nostra volontà creatrice.

### **4° chakra**

Il luogo del cuore, fisico e psicologico. Un io relazionale, un cammino per andare oltre il linguaggio delle ferite. La ricerca di un equilibrio che non sia fissità ma armonia fra le parti, leggerezza dell'essere. Un luogo, il cuore, in cui depositare pensieri e emozioni che possano portare a vere rifioriture dell'essere con e per se stessi, con e per gli altri.

### **5° chakra**

La parola: sentirsi umani

Sentire e sviluppare una parola che sia quanto più possibile "vera" e autentica, sentire il suo potere di creare possibilità, di sanare situazioni, di portare messaggi di bellezza e creatività sanante. La parola della conoscenza e del sapere, la parola del cuore, della comprensione e dell'amore

### **6° chakra**

L'intuizione, capacità di affidarsi che coniughi intelligenza e sensibilità, esplorazione dei limiti e loro superamento, fiducia nelle connessioni e nelle molteplici funzioni della psiche umana.

E' anche la capacità di vedere nel buio, di immaginare per sé qualcosa che vada oltre al conosciuto e all'abituale, capacità di annusare l'aria e percepire il profumo di ogni stagione.

### **7° chakra**

Un pensiero chiarificato, una comprensione ampia e articolata.

La conoscenza che è amore. Il settimo chakra è anche il chakra della nostra spiritualità, il punto in cui entra la nostra energia vitale. La vita spirituale si apre per una persona che, superato il narcisismo primario, accetti che il proprio orizzonte si dilata, andando oltre la propria singolarità, accettando di essere inserita in un processo più ampio e profondo

## **Modalità e organizzazione**

8 incontri in due anni: un incontro ogni 3 mesi circa ( esclusi luglio e agosto)

Ogni incontro dura 8 ore

### - **Calendario**

Date 2025: 18 gennaio-10 maggio-27 settembre-29 novembre

Orario: dalle 9.00 alle 18.00 con pausa pranzo

Luogo: Oratorio di Arco

### - **Costi: 1.200 – per gli studenti/ex-studenti Arkè 1.000**

## **Supervisione scientifica**

- ✓ *Nora Bonora*, psicoterapeuta. Formata in Ecologia Integrale presso università Gregoriana, direttrice scuola Counseling ecobiografico, fondatrice e direttrice UDT
- ✓ *Lucio Pinkus*, psicoterapeuta Già docente psicodinamica in più università italiane; già vice-presidente del Comitato Nazionale di Bioetica
- ✓ *Ivo Lizzola*, filosofo e pedagogista università di Bergamo. Cattedra pedagogia della marginalità e devianza, ricercatore nell'ambito della giustizia riparativa

## **Per informazioni ed iscrizioni**

I laboratori sono riservati a coloro che hanno una comprovata esperienza formativa all'ascolto, è necessario inoltre inviare il proprio curriculum.

Per ulteriori informazioni Tel. **0464 551052. – 348 511 75 87**

E-mail: [info@arke.tn.it](mailto:info@arke.tn.it)