



Accreditata dalla Provincia di Trento come
provider ECM (cod. identificativo n.338)
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

Dove nascono le aurore

Una via di conoscenza e trasformazione di sé con il mondo

Beneficiari

Chiunque interessato a comprendere meglio se stesso e il mondo cui appartiene. Per coloro che vogliono conoscere e trovare vie di accesso ad una saggezza di vita che faciliti e sostenga una maggior armonia interiore e relazionale.

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 trasmesse, la pratica laboratoriale condivisa, l'analisi critica e cooperante dei partecipanti possano tradursi in una maggior competenza di vita personale e professionale al fine di gestire al meglio le proprie emozioni e relazioni.

Obiettivi

Acquisire conoscenze, strumenti e tecniche personali/professionali e metodologiche che favoriscono:

- Una buona conoscenza di sé, dei propri bisogni e desideri; conoscenza di strumenti e vie possibili per la loro realizzazione
- Una conoscenza specifica dello schema corporeo secondo il modello dei Chakra
- Tecniche e conoscenze che promuovono una forma di "autoguarigione" ricavate da pratiche corporee, meditazione o fitoterapia, dialogo "di cura".
- Una relazionalità aperta agli scambi e al divenire
- Una prospettiva ecologica alla vita e alle relazioni

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 propria vita e le proprie relazioni.

Programma degli incontri

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 terrenalità, 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)

- **Calendario**

Date 2025: 11 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 l'intero percorso**

1.000 per ex-studenti Arkè

Supervisione scientifica

✓ *Nora Bonora*, psicoterapeuta, erborista/naturopata. 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 ed estere; già vicepresidente del Comitato Nazionale di Bioetica, autore di oltre 300 pubblicazioni.

✓ *Ivo Lizzola*, filosofo e pedagogista università di Bergamo. Cattedra pedagogia della marginalità e devianza, ricercatore nell'ambito della giustizia riparativa, autore di oltre 100 pubblicazioni.

Per informazioni ed iscrizioni

Per ulteriori informazioni Tel. [0464 551052](tel:0464551052) – [348 511 75 87](tel:3485117587)

E-mail: info@arke.tn.it