

Se un giorno si vuol essere una persona, bisogna tenere in onore anche la propria ombra.
(Friedrich Nietzsche)



Non si diventa illuminati immaginando figure di luce, ma divenendo coscienti del buio
(Jung)



Tutta la varietà, tutta la delizia, tutta la bellezza della vita è composta d'ombra e di luce.
(Lev Tolstoj)



In ognuno di noi c'è un altro essere che non conosciamo. Egli ci parla attraverso i sogni e ci fa sapere che vede le cose in modo ben diverso da ciò che crediamo di essere.
(Jung)

Spesso il cammino della meditazione, iniziato con molto entusiasmo, si arena di fronte all'emergere di oscure dinamiche inconsce, che sono state seppellite o represses e che vanno a formare quel materiale che costituisce "l'ombra", così definita da Jung e non solo.

Questo materiale rimosso, col passare del tempo, diventa sempre più aggressivo, e costringe ciascuna persona ad affrontarlo e integrarlo per crescere, oppure a ignorarlo condannandosi ad una vita a metà. Solo l'accettazione della propria ombra permetterà infatti di completare l'autoconoscenza e di gestire le emozioni negative che invadono improvvisamente la quotidianità.

Per assumersi l'intera responsabilità del nostro essere e rendere lo Spirito più libero di espandersi occorre quindi accettare l'Ombra.

Il seminario aiuterà a convertire l'ombra da ostacolo in motore segreto di tutta la vita psichica e quindi a recuperare la Gioia.

SEMINARIO RESIDENZIALE *Meditazione Profonda e Autoconoscenza*



L'OMBRA

(in senso junghiano)

11-14 Ottobre 2018

*Casa Nostra Signora della
Misericordia* Via di Monte Cucco, 25
00148 Roma

INDICAZIONI INFORMATIVE PRATICHE

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Le prenotazioni vanno
effettuate telefonando a:
Paolo Bianconcini
mail: bianpa4@virgilio.it
cell. 3403328290

GUIDA DEL CORSO

Dott.ssa **Marzia Pileri**

Psicoterapeuta di Training Autogeno, membro
del direttivo e guida di MPA, consulente
familiare; autrice dei libri:

“L’universo dei sogni” “Io respiro , tu
respiri noi ci...ispiriamo” e “Psicoterapia
e meditazione profonda in dialogo”

Tel. 3471787296

DURATA DEL CORSO

Il corso, residenziale, inizierà
giovedì 11 ottobre alle ore 18,30;
l’arrivo e la sistemazione nelle
stanze è prevista tra le 17,30 e le
18,15.

Si terminerà domenica 14
ottobre alle ore 16,30

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Il seminario si rivolge a tutte quelle
persone che, dopo aver partecipato ad
un introduttivo MPA, desiderino
approfondire tutti quegli aspetti in
ombra della propria personalità che
sono stati a volte intuiti o individuati.

Il corso è “esperienziale”, cioè
conduce verso un’esperienza di
recupero delle proprie ombre
attraverso esercizi specifici.

Dal 2017 ho modificato il seminario
sul bambino interiore togliendo tutti i
riferimenti all’ombra che ho inserito e
potenziato in questo seminario
specifico.

Sono previste meditazioni giornaliere,
introduzioni ad esercizi individuali e
temi relativi all’individuazione e
risoluzione di parti di sé ostacolanti
perché nascoste.

Si consigliano: una tuta o altro vestito
comodo per la pratica dello yoga; uno
sgabellino o cuscino per la
meditazione; un asciugamano o
tappetino per gli esercizi yoga;
calzettoni pesanti; carta e penna o
meglio ancora il diario di MPA

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE LA CASA

con l’autobus

Dalla stazione Termini: metro B fino a Piramide, poi
bus 719 fino a piazza Mosca

Oppure Bus H fino alla stazione Trastevere, poi bus
719 fino piazza Mosca

con l’automobile

Dal raccordo Anulare, uscita 31 Ponte Galeria,
Magliana, allo stop indicazione Roma centro poi via
del Trullo

Oppur da Piazza Venezia o Trastevere: percorrere
via Portuense, poi via del Trullo, da lì girare per via
di Monte Cucco.

