

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
(C.G.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.
(C.G.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)

20-23 marzo 2025
Casa del Sacro Costato
Via Alberto Vaccari, 9,
00135 Roma RM

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:
“La resilienza: manuale per l’uso”
“L’universo dei sogni” “Io respiro , tu
respiri noi ci...ispiriamo” e “Psicoterapia
e meditazione profonda in dialogo”
marziap17@gmail.com

DURATA DEL CORSO

Il corso, residenziale, inizierà
giovedì 20 alle ore 18,30;
l’arrivo e la sistemazione nelle
stanze è prevista tra le 17,30 e le
18,15.
Si terminerà domenica 23 marzo

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.
Sono previste meditazioni giornaliere,
introduzioni ad esercizi individuali e
temi relativi all’individuazione e
risoluzione di parti di sé ostacolanti
perché nascoste.
Si consigliano: uno
sgabellino o cuscino per la
meditazione con un asciugamano o
tappetino per isolarsi dal pavimento;
calzettoni pesanti;. Occorre portare
dai 6 ai 12 pastelli o pennarelli di
colori diversi; carta e penna o
meglio ancora il diario di MPA e
alcuni fogli A4.

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE LA CASA

con l’automobile

Provenienti dal Nord o dal Sud, dopo l’uscita
dall’autostrada entrare nel Raccordo Anulare, uscire a
Selva Candida, Casal del Marmo, proseguire su Via
Casal del Marmo.

con l’autobus

Dalla Stazione Termini: Metropolitana A direzione
Battistini > scendere a Valle Aurelia > FS direzione
Viterbo, Cesano, Bracciano > scendere alla Stazione
Ottavia > Autobus **998**, scendere alla terza fermata.

Dalla Stazione Termini : Autobus **64** fino
al **Capolinea Stazione S. Pietro > FS** direzione
Viterbo, Cesano, Bracciano > scendere alla Stazione
Ottavia > Autobus **998**, scendere alla terza fermata.

