

*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)

5/8 novembre 2020
Istituto Suore di Carità dell'Immacolata
Concezione d'Ivrea
via di Val Cannuta 200 –
tel. 06/6617971

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 5 novembre alle ore 18,30;
l’arrivo e la sistemazione nelle
stanze è prevista tra le 17,30 e le
18,15.
Si terminerà domenica 8
alle ore 16,30.
Il Seminario si svolge in
SILENZIO ad
esclusione dei pasti.

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 A fino a Battistini
Poi bus 546 e scendere alla fermata “Conforti 2”

con l’automobile

Dal raccordo Anulare, uscita Aurelia

