

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

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 a 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.



L'incontro con se stessi è una delle esperienze più sgradevoli alle quali si sfugge proiettando tutto ciò che è più negativo sul mondo circostante.

Chi è in condizione di vedere la propria ombra e di sopportarne la conoscenza ha già assolto una piccola parte del compito.

Carl Gustav Jung