

*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)*

7/10 ottobre 2021

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](mailto: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 7 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  
10 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.

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

Occorre portare: 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,  
pennarelli colorati o matite colorate  
(almeno 6), alcuni fogli bianchi a4.

## *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

