

Testimonianza di una ragazza che ha partecipato al corso scolastico 2017/2018

"E' il secondo anno che frequento questo corso, a dire la verità l'anno scorso avevo deciso di farlo per pura curiosità, essendo totalmente titubante e diffidente rispetto a quello che l'insegnante ci aveva spiegato in classe.

Inizialmente credevo che questo corso fosse basato solo sulla concentrazione e di conseguenza sul miglioramento dell'andamento scolastico, adesso invece so che questo corso è un vero e proprio viaggio nell'anima.

La prima volta che feci la Discesa a 0, ero quasi infastidita e agitata, ma dopo le spiegazioni dell'insegnante e la pratica costante, la Discesa a cui poi si è aggiunta la meditazione profonda mi hanno portata in un'altra dimensione, totalmente rilassata, che era rimasta buia per 16 anni.

Questa esperienza mi ha lasciato emozioni uniche, soprattutto nell'incontro con il mio maestro interiore, nel lavoro della mia convinzione di base negativa e in tutte le visualizzazioni fatte.

Mi sono scese lacrime, che non pensavo potessero mai uscire, mi hanno aiutata a lavorare dentro me stessa e a prendere la vita, non solo scolastica, nel migliore dei modi.

Devo tanto a questo corso e devo tanto all'insegnante, perché per me questo è stato IL corso della vita.

Un viaggio e un'esperienza unica nel mio più profondo inconscio e nei luoghi più sconosciuti e impolverati della mia anima. Ho riscoperto me stessa, una nuova me.

Non ci sono parole, solamente Grazie".

R. Q. 16



Quando - Chi ...e Dove

7-9 Dicembre 2018

Chek in ore **9.00** del giorno **7
Dicembre**

Chek out ore **16.00** del giorno **9
Dicembre**

Conduce il corso la guida MPA
Sabina Micaglio con la
collaborazione della dott.ssa
Marina Gasparini

Info

Cristina Puglisi 3395722481

Paolo Bianconcini 3403328290

Il corso è residenziale e si
svolgerà presso la casa di esercizi
spirituali sita in via di Montecuccio
25 - Roma

7-9 Dicembre
ROMA

Percorsi di Autoconoscenza e Meditazione per ragazzi



Posti limitati

Iscrizioni entro il 10 Novembre

www.mpa-net.it - www.vitarmonica.it

- Migliorare la Concentrazione
- Gestire l'Ansia
- Ridurre lo Stress
- Accrescere la Consapevolezza di sé e il Benessere



La scarsa capacità d'attenzione e la mancanza di abitudine a concentrare la mente causano spesso nei giovani disagio nell'apprendimento e fallimento nel profitto.

Durante l'adolescenza, inoltre, molti ragazzi percepiscono con disagio la propria realtà fisica. I cambiamenti ormonali cui sono sottoposti i loro corpi contribuiscono a scatenare onde emotive di incontrollabile intensità e variazioni d'umore estreme.

Sono queste le cause reali di quelle che vengono scambiate per **carenze intellettive** e che generano **frustrazioni ed insuccessi scolastici**.

Il corpo, i processi mentali, le emozioni, ma anche il mondo circostante, la natura e soprattutto l'altro non sono purtroppo quasi mai illuminati da quella forma di attenzione senza residui che si genera solo nella **presenza mentale**. Tuttavia la capacità di concentrarsi può essere educata attraverso adeguate tecniche ed esercizi.



Il corso

Si prefigge di fornire ai ragazzi gli strumenti per accedere ad una condizione stabile di calma e rilassamento in cui non solo si riduca lo stress e si favorisca la concentrazione, ma si possa entrare in *contatto profondo col proprio corpo*, le *proprie emozioni e i propri pensieri* senza rifiutare, giudicare o reprimere e quindi senza generare sofferenza, ma godendo di un grado sempre più alto di **pace interiore**.



Nel 2017/18 gli allievi del corso svolto presso il liceo Orazio sono stati sottoposti a test.

I test volevano misurare concretamente i risultati che da anni già apparivano chiari ai ragazzi, agli insegnanti e ai genitori dei ragazzi che frequentavano il corso.

I test somministrati hanno dato risultati molto soddisfacenti, negli ambiti della:

- Consapevolezza delle proprie emozioni
- Gestione dell'ansia
- Focalizzazione e concentrazione
- Consapevolezza di sé nel momento presente
- Benessere generale del ragazzo.