



Esplorare insieme l'essenza della gioia – La gioia, una risorsa importante

Date

28 gennaio, 25 febbraio, 17 marzo, 28 aprile 2024

Orario: 09:30 – 12:00

Istruttrice

Jana Bickhard-Bottinelli

Insegnante di yoga YS | Insegnante abilitata MBSR

www.abc-yoga.com

Luogo

Studio Portale Muralto

Via Professor Mariani 1, Locarno / Muralto

10 minuti a piedi dalla stazione di Locarno

www.studio-portale.ch/workshop-intensivi

Informazioni e iscrizione

E-Mail: info@abc-yoga.com

Telefono: 076 316 33 21

Costo

280 CHF / per 4 incontri



Esplorare insieme l'essenza della gioia – La gioia, una risorsa importante

Programma del corso

Esistono fattori che stimolano la gioia, e altri che la inibiscono.

Durante questo corso esploreremo questi fattori,
per dare ai primi un posto maggiore nella nostra vita,
e per evitare i secondi.

Durante questo cammino di ricerca interiore
apprenderemo cosa dicono riguardo al tema della gioia diverse discipline,
quali la neuroscienza, la psicologia e la spiritualità.

In questo studio non si tratta tanto del piacere, che dipende da fattori esterni,
quanto dell'accesso alla gioia interiore, che dà senso alle nostre vite.

Viviamo in un'epoca carica di paure, stress, solitudine, insicurezza, burnout e depressione.
Il corso intende attirare la nostra attenzione sugli aspetti positivi della nostra vita,
che sono sempre presenti accanto alle difficoltà.

La gioia è una risorsa importante cui possiamo attingere nella nostra vita.

Struttura del corso

Ci incontriamo una volta al mese su una durata di 4 mesi.

Durante ogni incontro esploriamo uno dei fattori che stimolano la gioia,
così come uno di quelli che la inibiscono.

Nel periodo tra due incontri possiamo raccogliere esperienza
riguardo ai fattori che abbiamo esplorato,
per poi discuterne nell'incontro successivo.

In quel momento eserciteremo una comunicazione consapevole.
Questo significa che affronteremo le nostre esperienze
con mutuo apprezzamento e rispetto.

I nostri incontri comprenderanno anche esercizi di Yoga dolce e tecniche di rilassamento.
Non è necessaria alcuna conoscenza preesistente.

Il lavoro sul corpo ci permetterà di interiorizzare ulteriormente
le nostre esperienze e le nostre scoperte.