

## RI-CENTRIAMOCI

### - CORSO DI RICARICA E MEDITAZIONE PER INSEGNANTI ED EDUCATORI -

*Il corso è rivolto a insegnanti ed educatori che seguono bambini e ragazzi di tutte le età dall'infanzia all'università. Offre degli strumenti immediatamente applicabili nel proprio lavoro, e può costituire anche un'introduzione al Sistema Educare alla Vita, un rivoluzionario approccio all'educazione che da oltre 40 anni viene sperimentato negli Stati Uniti.*

#### **Introduzione:**

L'insegnamento è diventato una delle professioni più stressanti della nostra società moderna. Le sfide sono molte: i gruppi di alunni, anche piccoli di età, sono talmente grandi che diventa impossibile per l'insegnante costruire relazioni significative con loro individualmente; il sistema scolastico è centrato nella programmazione lasciando poco o nessuno spazio ai bambini di esplorare i propri interessi naturali; i sistemi di valutazione non tengono conto della crescita personale degli studenti; molti adolescenti sperimentano una generale crisi di valori, un diffuso uso di sostanze e un vuoto comunicativo nella relazione tra loro e con gli insegnanti.

La lista potrebbe andare avanti ma è sufficiente per dire che siamo arrivati al punto che troppi insegnanti hanno perso la loro motivazione, soffrono di sindrome da burn-out e trovano poca o nessuna gioia in un'attività che rappresenta il loro impegno maggiore in termini di tempo ed energie.

In questo corso verrà esplorata una terza dimensione della professione di insegnante: la dimensione di una nuova consapevolezza, centrata nella calma interiore; nella sensibilità per le energie sottili che scorrono attraverso il corpo e influenzano l'abilità di relazionarsi nel lavoro; nell'intuizione per la vita interiore dei bambini e nell'apertura a nuove idee su come costruire profonde e più chiare relazioni con loro.

Le energie si impoveriscono quando nell'interazione con i bambini si fa troppo affidamento su forma e routine. Imparando a centrare la propria energia, focalizzando la mente e calmando le emozioni, si possono creare magnifici legami profondi con i bambini, ciò rende possibile per loro crescere e apprendere seguendo una spinta che viene dal di dentro e non dal di fuori.

#### **Conduttore:**



**Darshan Jan Lotichius**, laureato in lettere presso l'università di Amsterdam e di Roma, diplomato in violino presso il conservatorio di Bari, è stato insegnante e Direttore della Scuola "Educare alla Vita" (EAV) di Gualdo Tadino (PG) dal 2008 al 2015. Ricercatore spirituale da oltre 30 anni, Darshan ha sempre cercato modalità per integrare la meditazione in tutte le aree della vita: professionale, artistica, sociale e personale. Dal 2000 al 2016 fa parte di Ananda Sangha, il movimento internazionale che presenta gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda alla società.

#### **Date e orari:**

**Lunedì 22 gennaio 2018 dalle 17.00 alle 20.00**

**Martedì 23 gennaio 2018 dalle 17.00 alle 20.00**



### **Sede:**

presso "IL CILIEGIO - L'albero della scuola", via San Daniele 10, a Pordenone

### **Contenuti:**

Il corso si svilupperà focalizzando i seguenti aspetti:

- esercizi per ridurre lo stress ed evitare il burn-out, ricaricando il corpo e sviluppando la consapevolezza dei livelli di energia sottile in sé stessi e negli altri
- corpo, sentimento, volontà e intelletto come strumenti per lo sviluppo di consapevolezza e felicità
- come concentrare la mente e calmare il cuore per sviluppare l'intuizione
- la visualizzazione come primo passo verso una profonda consapevolezza e connessione con la parte più autentica di sé
- come nutrire relazioni profonde con gli studenti
- rinnovare il proprio idealismo basandosi sull'esperienza pratica di alcune soluzioni concrete
- riscoprire la gioia e l'entusiasmo latenti dentro di noi e nei bambini

### **Costi:**

La partecipazione al corso è riservata ai soci dell'Associazione il Ciliegio - L'albero della Scuola.

E' possibile associarsi versando la quota associativa annuale di euro 15,00, da sottoscrivere entro l'inizio del corso (la segreteria è aperta il 22 gennaio dalle ore 16:30).

Il corso prevede un contributo per la partecipazione di euro 40,00.

### **Iscrizioni:**

Per iscriversi è necessario comunicare la propria adesione al numero 333 4069675 entro il 15 gennaio 2018, o inviando una email a: [info@ilciliegio.org](mailto:info@ilciliegio.org) indicando i propri riferimenti e un recapito telefonico.