

## Meditazione Sistemica

### **Modalità**

Asincrona

### **Crediti ECM**

- Nessuno

### **Costo**

- 129,00 € + IVA

### **Descrizione del corso**

Il corso Meditazione Sistemica è un viaggio interiore alla scoperta della natura della mente (psiche) e dei rapporti che essa ha con i sistemi neuronale, endocrino, immunologico ed energetico. Vengono messi in luce come i suddetti sistemi interagiscano, in senso bidirezionale, con la struttura del corpo: fascia, ossa, muscoli, citoscheletro, etc.

La **Meditazione Sistemica** è un Percorso di Spiritualità tra Arte del Corpo e Scienza della Mente, basato sull'armonica integrazione fra le antiche tecniche psicoenergetiche orientali e le moderne discipline psicologiche occidentali. Lavora sull'integrazione delle tre dimensioni fondamentali dell'essere umano: la fisica, l'energetica e la mentale.

**Nella dimensione fisica** attraverso il movimento e le antiche tecniche di respirazione si eleva il livello di consapevolezza corporea per conoscersi e migliorare le proprie performance fisiche e mentali, acquisendo così salute e benessere.

**Nella dimensione energetica** attraverso le antiche tecniche di lunga vita taoiste cinesi si attivano le energie sottili del corpo per scoprire il potere dell'energia vitale e attivare sorgenti nascoste di vigore e vitalità.

**Nella dimensione mentale** si sviluppa la consapevolezza di sé, l'attenzione e la chiarezza mentale, l'equilibrio tra razionalità e intuizione, tra cuore e cervello.

### **Requisiti per partecipare**

Il corso è utile a tutti gli operatori del benessere, i professionisti sanitari e delle discipline corporee.

È inoltre rivolto a tutte le persone che vogliono intraprendere un percorso di consapevolezza per meglio prendersi cura di sé e migliorare la propria salute.

È quindi richiesta voglia di conoscersi per migliorare il rapporto con se stessi, con gli altri e con la realtà circostante in continua evoluzione.



**ACCADEMIA  
MIBES**

**Medicina Integrata  
Benessere e Salute**

## **Finalità e obiettivi del corso**

Il corso, attraverso quattro tecniche alla base della più autentica tradizione orientale, ha lo scopo di portare con un approccio olistico pace mentale, serenità di spirito, benessere e vigore fisico per vivere da protagonista la propria vita.

Con la **Visualizzazione Creativa** entreremo in contatto con il nostro mondo interiore per individuare e modificare quelle immagini mentali inconsce che condizionano al negativo la qualità di vita.

Con il **Movimento Creativo** scioglieremo le tensioni fisiche ed emozionali aiutati dalle antiche tecniche respiratorie e da esercizi fisici tratti dalle ginnastiche energetiche cinesi.

Con la **Meditazione Consapevole** impareremo il linguaggio del cuore per dialogare con le nostre emozioni e pulsioni fondamentali.

Con l'**Alchimia Energetica Taoista** cinese entreremo in una nuova dimensione percettiva di sé e del mondo, prendendo contatto con le energie sottili del corpo e le diverse connessioni che hanno con la mente, le emozioni, la fisiologia e vitalità degli organi.

## **Elementi distintivi e innovativi del corso**

- Approccio olistico integrato e modulare
- Didattica basata sulle più avanzate ricerche scientifiche nel campo delle scienze cognitive e delle neuroscienze e sulla più autentica tradizione orientale
- Lezioni accompagnate da supporti didattici appositamente organizzati per favorire lo sviluppo della propria consapevolezza

## **Presentazione dei docenti (mini CV)**

Flavio Daniele

- Con un'esperienza nel campo delle discipline orientali cominciata nel 1967, è uno dei maestri italiani di più importanti, stimato e conosciuto a livello internazionale. Top student del maestro cinese Xu Guo Ming, guida della Nei Dan School, unisce a una cultura umanistica e scientifica di alto profilo un'indubbia capacità didattica maturata a contatto sia con la più autentica tradizione cinese e indiana, sia con scienza occidentale. La sua maestria nel saper gestire una fine discussione filosofica o una situazione pericolosa di autodifesa – passando per i misteri della mente e dell'energia interiore – e la sua didattica innovativa e trasversale ne fanno un maestro di diversa caratura nel mondo delle discipline orientali (Meditazione, Arti marziali interne, Yoga). È autore di numerosi articoli, di video didattici e di 7 libri che hanno dato un grande impulso alla conoscenza e diffusione delle arti orientali.



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute

### ***Programma dettagliato del corso***

Il corso dura 2 ore, 43 minuti e 49 secondi.

1. Come eseguire gli esercizi (04:11)
2. Visualizzazione dei Colori (24:34)
3. Sette Raggi (22:22)
4. Elementi e Stati di Coscienza (31:31)
5. Natura (24:37)
6. Guida Spirituale (20:44)
7. Alchimia Organica (25:50)



**ACCADEMIA  
MIBES**

**Medicina Integrata  
Benessere e Salute**