



# ISTITUTO INTEGRALE

## Psicologia e Meditazione



### *Programma 2012 – 2013*

con LAURA BOGGIO GILOT



#### Meditazione Yoga-Vedanta e Psicologia della Coscienza

Sono diversi gli stati di coscienza e di percezione a cui possiamo avere accesso e diversi conseguentemente sono i gradi di conoscenza della realtà che ci è possibile realizzare. Nei nostri corsi siamo indirizzati verso gli stati di coscienza oltre i limiti dello stato dell'ego ordinario, incapsulato nel corpo e prigioniero dei processi mentali, ansioso e ignaro del vero senso della vita. In questo contesto, i corsi hanno finalità sia evolutive che terapeutiche. Dal punto di vista evolutivo, gli insegnamenti mirano a sviluppare l'attenzione al presente e a espandere la consapevolezza sia allo stato mentale e alla natura del pensiero che alle potenzialità e agli archetipi del Sé. Dal punto di vista terapeutico, gli insegnamenti affrontano il narcisismo della cosiddetta "psicopatologia della normalità" e la sofferenza autoprodotta da fattori non etici e distruttivi della mente, che sono causa di conflitto e di arresto evolutivo.

Lunedì

19,00-21,00

*per non principianti*

con LAURA BOGGIO GILOT

- ✧ Interiorizzazione, concentrazione sul respiro e allineamento al Sé.
- ✧ Pratica di autosservazione: la *coscienza osservante*, 2° livello.

L'istruzione guida a sperimentare la coscienza disidentificata e testimone dei contenuti mentali e allena a permanere nel silenzio vigilante, da cui si può avere accesso a più ampie esperienze percettive della mente, dell'anima, del Sé e della realtà. La pratica termina con l'evocazione degli archetipi del Sé di armonia, amore e saggezza.

- ✧ Letture sapienziali e commento.
- ✧ Condivisione di gruppo e investigazione sullo stato mentale.

Apertura Lunedì 15 ottobre, ore 19,00 – Incontro introduttivo

Giovedì  
19,00-21,00

per principianti

con STEFANO PISCHIUTTA, psicologo psicoterapeuta, e con PAOLO DI MARCO.

✧ *L'attenzione al presente*, attraverso un lavoro sul corpo che implica *rilasciamento, respirazione e posizioni yoga*. La pratica termina con la visualizzazione simbolica e l'evocazione di un sentimento positivo.

✧ Pratica di autosservazione: la *coscienza osservante*, 1° livello.

L'istruzione guida a risvegliare il *centro coscienza*, rivolgendo in particolare l'attenzione sia allo stato mentale (sensazioni, emozioni e pensieri) che alla natura dell'"osservatore".

✧ Condivisione guidata in piccoli gruppi.

### Consultorio psicologico

con STEFANO PISCHIUTTA, psicologo psicoterapeuta

La consulenza psicologica ha come obiettivo la focalizzazione e l'approfondimento di un problema circoscritto e l'orientamento per la sua soluzione.

La finalità principale consiste nell'indicare la forma di aiuto più indicata per: difficoltà nelle scelte di vita e individuazione di crisi evolutive; supporto nella elaborazione di conflitti; difficoltà relazionali legate a momentanee *defaillances*; orientamento per intraprendere un percorso di crescita personale.

Giovedì  
16,30-18,00  
previo  
appuntamento



## La spiritualità che trasforma e la cura della psicopatologia della normalità

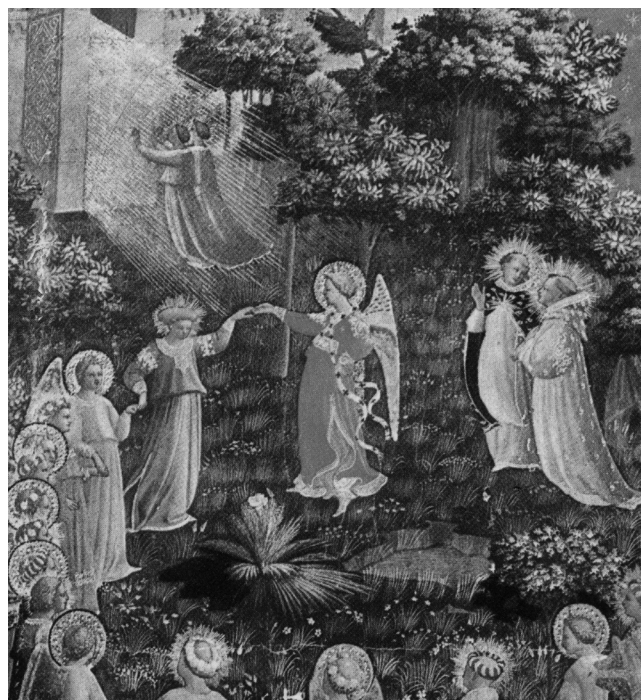
### *Intensivo estivo teorico-esperienziale di psicologia integrale*

con LAURA BOGGIO GILOT

Per meditanti AIPT  
e operatori nelle  
professioni di aiuto

Secondo il modello integrale della psicologia transpersonale, che lavora a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale, l'intensivo include alcuni spunti teorici sulla sofferenza autoprodotta dalla inconsapevolezza dell'io separato dal Sé.

La spiritualità che trasforma è composta da dottrine e pratiche di silenzio, consapevolezza



Focene di Fiumicino,  
Agosto 2013

ed evocazione di stati positivi della mente e di qualità spirituali.

Il lavoro tutto tende alla modificazione dello stato ordinario di coscienza verso l'interiorizzazione, l'intuizione e la calma mentale. Nell'intensivo si è tenuti alla continuità del silenzio, a eccezione delle previste pause di condivisione.