

*Letizia Vercelletti*



*Ayurpsico®*

*Master in Ayurpsico®*  
*Ayurveda - Psicosintesi - Yoga*

[www.letiziavercelletti.eu](http://www.letiziavercelletti.eu)



---

Introduzione all'Ayurpsico pag. 3

**Proposta formativa:**

Contenuti del Master in Ayurpsico pag. 6-7

**Conduttori degli incontri:**

pag. 12-13



Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta,  
senza il permesso dell'autrice.

# Master in Ayurpsico®



“Servono persone dotate di saggezza e compassione che operino con modo e finalità altruistiche, non solo per alleviare la sofferenza, ma per risvegliare sé stessi e gli altri.”

*R. Walsh*

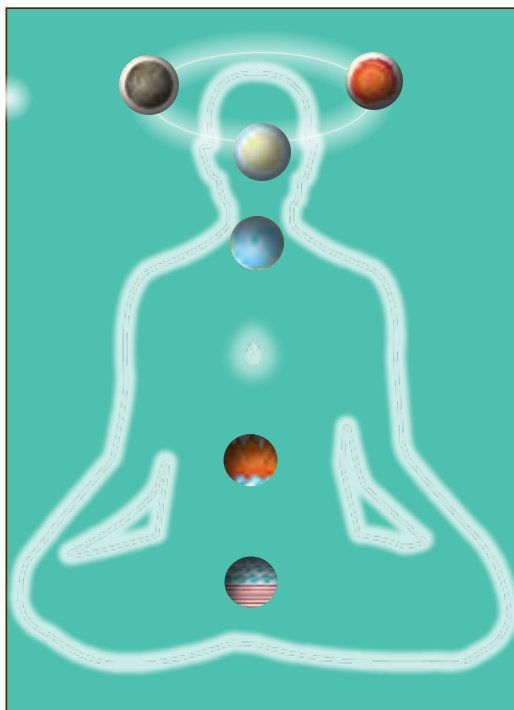
Il **Master di Ayurpsico®** costituisce un'opportunità di crescita personale nella duplice relazione con sé e con gli altri.

Inoltre rappresenta un valido completamento nella formazione dei Professionisti delle Relazioni di aiuto in generale.

## A chi è rivolto il Master in Ayurpsico®?

È rivolto a Operatori, Naturopati, Medici, Terapisti, Counsellor, Psicologi, Massaggiatori, Personale sanitario, Educatori, Insegnanti (da qui in poi chiamati Professionisti) che intendano completare la loro formazione in Ayurveda attraverso un lavoro personale su di sé e sull'altro, per divenire capaci di rispondere ad una relazione con il cliente che accolga in modo adeguato e benevolo i contenuti da lui portati.

Parallelamente il master è concepito anche per coloro che desiderano ampliare la loro formazione personale indipendentemente dall'attività svolta.





## Perché il Master in Ayurpsico®?

In un mondo in cui lo sforzo per stare al passo con i tempi della società, sempre più veloci e pressanti, occupa gran parte del nostro tempo, l'investimento più sicuro è quello rivolto alla propria crescita personale, valore intramontabile e stabile che conferisce alla vita il pieno senso di essere vissuta.

Mentre le banche possono fallire o risentire drasticamente dell'inflazione, il conto corrente esistenziale sarà sempre in attivo se nutrito da esperienze di crescita personale.

Dalla sincera e benevola conoscenza di sé si snoda il cammino verso una vita più felice e realizzativa delle proprie potenzialità, che imparano a prendere la loro naturale direzione, apportando armonia e completezza.



## Perché il Master in Ayurpsico® per professionisti ayurvedici?

Nell'Ayurveda, nella sua totale accezione, si trovano tutti i presupposti e gli strumenti per una completa, esauriente ed efficace forma di counseling. Sempre più persone si rivolgono all'Ayurveda per ritrovare un filo conduttore della propria esistenza che li riporti alle antiche radici, mantenendosi collegati al nuovo in continuo movimento.

I trattamenti e i massaggi, oltre a riportare uno stato di equilibrio, fanno spesso assaporare quel benessere dimenticato, che riaffiora con la forza unica della Nostalgia.

*Nostalgia di chi e di cosa? .... la risposta potrà essere trovata insieme durante il Master...!*

“Non è un segno di buona salute mentale essere ben adattati ad una società malata.”

*Jiddu Krishnamurti*



Il profondo rilassamento che le tecniche di *Purva Karma* magistralmente procurano, fanno spesso aprire, in chi le riceve, porte nel tempo chiuse con i lucchetti della paura, della diffidenza, della confusione mentale, della solitudine... quali reazioni a vissuti interni ed esterni.

Il trovarsi di fronte a Professionisti Ayurvedici che mostrano un diverso approccio e una diversa disponibilità verso l'altro, induce spesso il Cliente ad aprirsi e a cercare un punto di condivisione nella relazione. Spesso poi il Cliente, sentendosi accolto ed ascoltato, tende a condividere aspetti più personali e più intimi del suo vivere.

Il Master conferisce grande attenzione al disagio esistenziale e all'infelicità della mente. Affianca, al generoso atteggiamento materno dell' Ayurveda, la saggezza dello Yoga nei suoi precisi suggerimenti sul lavoro sulla mente (vedi Yoga Sutra di Patanjali), arricchito dal Modello della Psicosintesi che concorre a ottimizzare la Relazione di aiuto attraverso un linguaggio molto chiaro e una serie di tecniche collaudate da anni.

Ognuno è un genio.

Ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi

lui passerà tutta la sua vita a crederci uno stupido.

*Albert Einstein*



## Importante chiarimento per il livello professionale

Il Master non intende formare figure che competano con i Counsellors, la cui formazione sia specifica ad indirizzo psicologico.

Un medico saggio disse: "La miglior medicina è l'amore e le attenzioni".

Qualcuno gli domandò: "E se non funziona?"

Lui sorrise e disse: "Aumenta le dosi!"



# Contenuti del Master in Ayurpsico®

## Psicologia Ayurveda

Anatomia e fisiologia della mente secondo l'Ayurveda

## Principi di Psicosintesi

Processo di identificazione e disidentificazione nel cammino scandito dalle tre fasi: conosci, possiedi e trasforma.

## Filosofia Yoga Vedanta

Brani scelti dagli Yoga Sutra di Patanjali, dalla Bhagavad Gita e di altri Testi fondamentali.

## Nada Yoga

Lavoro sul suono e sugli effetti sul corpo fisico e su quello sottile.

Studio e pratica dei principali mantra tradizionali.

Purificazione della mente attraverso il suono

Studio di alcuni mantra di guarigione.

## Movimento Yoga

Teoria e pratica di alcune āsana dello Yoga finalizzate alla meditazione.

Teoria e pratica di *nadi shodana*.

Tecniche meditative per la propria e altrui armonizzazione.

## Movimento creativo

Attraverso l'espressività corporea si traducono in esperienza diretta i principi fondamentali trattati durante la teoria.

L'allenamento alla presenza cosciente, l'autosservazione, l'auto-indagine, l'atteggiamento benevolo verso sé e gli altri, il raccoglimento interiore, l'attenzione al respiro consapevole, l'ascolto del silenzioso canto dell'anima e tanti altri punti sono strettamente comuni allo Yoga, all'Ayurveda e alla Psicosintesi.



## Natura teorica esperienziale del Master in Ayurpsico®

Lo studio e l'apprendimento del programma passa attraverso un'esperienza continua di autoformazione da parte dei partecipanti stessi che si trovano a seguire un percorso di crescita personale parallelamente a quello professionale.

## Obiettivi formativi del Master in Ayurpsico®

Una maggior conoscenza di sé stessi per arrivare allo sviluppo delle qualità evolutive latenti.

Acquisire una sana ed empatica capacità comunicativa e relazionale sia con il singolo individuo che con il gruppo-classe.

Sapere distinguere, nella relazione, i propri contenuti da quelli dell'altro.

Raggiungere una consapevole qualità di ascolto.

Sapere riconoscere la propria unicità e quella dell'altro.

Affinare l'attenzione al linguaggio verbale e non.

Essere in grado di accogliere nel modo adeguato il proprio e l'altrui malessere.

Sviluppare i corretti confini nella relazione.

Esercitarsi nell'autoindagine o self-enquiry.

## Struttura del Master in Ayurpsico®

Il Master si struttura in n. 4 week – end di due giorni, a cui si aggiunge un intensivo residenziale della durata di 4 giorni e una giornata conclusiva.

La data e il luogo in cui si terrà l'intensivo residenziale sarà fornita contestualmente.

## Requisiti necessari per accedere al Master in Ayurpsico®

Per accedere direttamente al Master è necessario avere una conoscenza base di Principi Fondamentali di Ayurveda. Coloro che non avessero questa preparazione sono tenuti a partecipare a una giornata introduttiva sui Principi Fondamentali di Ayurveda organizzata dall'Ayurveda International Academy.

Gli interessati ad iscriversi al Master sono invitati ad inviare una nota personale di motivazione alla mail della Segreteria oppure ad avere un incontro di persona con la Dr.ssa Letizia Vercellotti.



## Letizia Vercellotti

*Conduttrice Ayurpsico*

*Naturopata in Ayurveda*

*Dottorssa in Psicologia*

*Counselor psicosintesista individuale e di gruppo*

Laureata nel '78 in Psicologia presso l'Università di Padova, nel 1981 ai piedi dell'Himalaya e di Swami ji, ha incontrato l'Ayurveda & Yoga come Pensiero e Pratica di vita. La prosecuzione dei suoi studi l'ha condotta ad una formazione di Naturopata in Ayurveda. Per molti anni ha offerto la sua collaborazione all'Istituto Italiano di Ayurveda dove, sotto la guida diretta del Dott. Bhagwan Dash, si è specializzata nel trattamento del disagio psicologico, affrontato con metodologie dell'Ayurveda e dello Yoga. In qualità di assistente e collaboratrice della Dott.ssa Kashyap, ex Direttrice dell'Ospedale Ayurvedico Governativo di New Delhi, ha approfondito la teoria e la pratica delle diverse tecniche di Massaggio Ayurvedico e di Panchakarma. Da più di trent'anni svolge regolari soggiorni in India presso Ashram e Centri Ayurvedici Tradizionali. Per valorizzare al massimo i benefici proposti dall'Ayurveda, propone corsi molto completi da un punto di vista didattico ed esperienziale. Presidente dell'Ayurveda International Academy, collabora ad una attenta diffusione dell'Ayurveda in Italia e all'estero. Si è formata come Counsellor psicosintesista individuale e di gruppo presso la Sipt e l'Istituto di Psicosintesi di Firenze. Ideatrice dell'Ayurpsico®, conduce originali corsi e gruppi. Autrice del libro: "Ayurveda. Il massaggio ayurvedico e i trattamenti di Purva Karma: una via di Karma Yoga". Edizioni Giunti. Docente di Ayurveda, svolge Consulenze Ayurvediche e Colloqui di Ayurpsico® presso l'Ayurveda International Academy a Firenze.



[www.letziavercellotti.eu](http://www.letziavercellotti.eu)

[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)

[drlaeji@gmail.com](mailto:drlaeji@gmail.com) - cell. 3347628646





## Gian Antonio Fabris

### *Collaboratore per la parte di Nada Yoga*

Viaggiatore instancabile dell'India, deve all'incontro con *Swami Ramanand Tirth*, la scoperta del canto e della musica indiana. Con semplicità e innata attrazione, nei suoi viaggi apprende diversi *bhajans* che condivide negli incontri di *Kirtan* e *Bhajan* e nelle classi di *Nada Yoga* da lui condotte. Frequenta *Ashram* e Centri Yoga sia in India che in Italia arricchendo via via il suo repertorio.



## Ayana Fabris

### *Collaboratrice per i laboratori di Movimento Creativo*

Danza dall'età di 5 anni. Con una formazione approfondita nel *Bharata Natyam*. Ha spaziato attraverso la danza classica occidentale, il contemporaneo e il musical. Ha perseguito un'educazione curiosa all'armonia del canto incontrando la musica Indiana, la tradizione Irlandese, il Folk americano e l'improvvisazione vocale. Questo il bagaglio di esperienza da cui scaturiscono i laboratori di danza espressiva da lei condotti.



## Milena Cattaneo

### *Collaboratrice per i laboratori di Movimento Yoga*

Pratica Yoga dal 1999 e la sua curiosità ed apertura la portano a sperimentare differenti stili come l'Ashtanga Vinyasa Yoga e l'Hatha Yoga. La passione e la conoscenza dell'Ayurveda le donano la capacità di cogliere i legami e le sinergie più profonde con lo Yoga. Dal 1996 porta avanti il suo impegno nel sociale in diversi settori di intervento, tra i quali salute mentale, minori e minori diversamente abili. Tra i suoi propositi c'è la diffusione dell'Ayurveda e dello Yoga, per poter mettere a disposizione del sociale gli insegnamenti di queste due grandi filosofie di vita.



Per info:

[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)



[www.letziavercellotti.eu](http://www.letziavercellotti.eu)  
[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)  
[drlaeji@gmail.com](mailto:drlaeji@gmail.com) - cell. 3347628646



*Questo libro introduce e guida il lettore nella millenaria sapienza dell' Ayurveda. Particolare attenzione è riservata alla teoria e alla tecnica del massaggio ayurvedico e dei principali trattamenti di Purvakarma.*

*Testo originale nel suo genere, alterna momenti narrativi di vissuto personale dell'autrice ad una esaustiva esposizione dell' Ayurveda.*

*Un percorso spirituale che individua nella pratica ayurvedica un' occasione di Karma Yoga.*