

Letizia Vercelletti



Ayurpsico®

*Originale percorso di crescita personale
per prendersi cura di corpo, mente e anima attraverso
Ayurveda, Yoga e Psicosintesi,
che hanno in comune la stessa visione
dell'uomo e dell'Universe*

www.ayurvedainternationalacademy.com



Introduzione all'Ayurpsico pag. 3

Proposta formativa:

Corso di Counselling Olistico Ayurpsico pag. 7

Master in Ayurpsico pag. 13

Gruppi di crescita personale:

Conosci te stesso pag.18

Il Transito di Venere pag. 19



Tutti i diritti riservati.

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

Ayurpsico®



È un originale approccio integrativo per prendersi cura di corpo, mente e anima in cui confluiscono i tre grandi fiumi di conoscenza: Ayurveda, Yoga e Psicosintesi.

Concepito da Letizia Vercellotti e frutto di anni di esperienza; dalla laurea in psicologia a fine anni '70, all'incontro con Ayurveda e Yoga in India nei primi anni '80 e con la Psicosintesi in tempi più recenti.

«È mia profonda convinzione ed esperienza che solo attraverso un lavoro onesto e graduale di modellamento cosciente della propria personalità, che parta dall'accettazione consapevole delle sue luci e delle sue ombre, si possa camminare sereni verso la Meta, qualunque sia il cammino scelto».

Pietra miliare del percorso è la qualità animica della Libertà.

Libertà che va riconquistata attraverso la sincera e amorevole pratica dell'autosservazione, che man mano conferisce il coraggio di scegliere di essere chi siamo veramente.

Un'opportunità rara e preziosissima a cui l'animo di ognuno anela con una nostalgia più o meno manifesta.

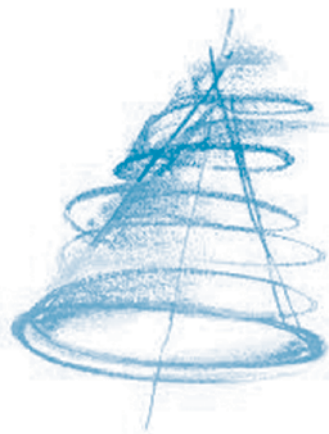
Osservo il corpo, risultato dell'armonia dei costituenti fisici che, modellato dal karma e dalle funzioni vitali, manifesta la sua costituzione .

Osservo il campo mentale affollato da pensieri, emozioni, immagini, memorie... in continua alternanza di luci e di ombre.

Osservo la personalità poliedrica e bizzarra accompagnata dal temperamento, albero dalle profonde radici .

Osservo il sé condizionato e molteplice, straniero in casa sua.

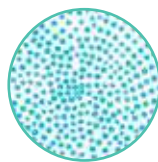
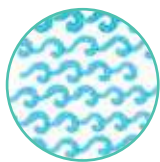
Incontro il Sé e finalmente a casa riposo.



Lae ji, Letizia Vercellotti



Ayurveda

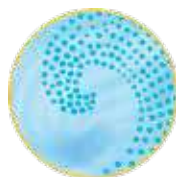


L'Ayurveda offre attraverso i suoi logici Principi Fondamentali la comprensione dell'unicità di ogni individuo e dell'appartenenza a costituzioni fisiche e temperamentali di cui conosce le necessità naturali e le cause dei loro squilibri.

Considera con enfasi il rapporto biunivoco che esiste tra l'individuo e l'intero Universo di cui descrive le leggi che ne regolano naturalmente i meccanismi.

Suo scopo è promuovere e mantenere la buona salute per il raggiungimento di moksha o liberazione.

Salute in sanscrito si dice *Svastha* che significa "stare nel Sé". È in salute l'individuo che dimora nella sua propria natura.



"L'Ayurveda descrive ciò che è utile e ciò che è dannoso, ciò che è piacevole e ciò che è doloroso, ciò che è benefico e ciò che non lo è, la lunghezza della vita e la vita stessa."

C.S. Sutrasthana I, 41

Yoga



Lo Yoga dalla sua millenaria base filosofica, indica la via graduale di autorealizzazione del Sé, testimoniata da Saggi e Rishi di ogni tempo.



Suo scopo è il raggiungimento dell'Unione dell'anima individuale con l'anima universale che pone fine allo stato separativo, vera fonte di sofferenza.

“Yoga è il controllo delle modificazioni mentali. Allora (nello stato di assenza delle modificazioni mentali) il Veggente dimora nella sua propria natura.”

YS I,2-3



“Felicità e sofferenza vengono avvertite a causa del contatto dell'anima con gli organi di senso, la mente e gli oggetti dei sensi. Entrambe queste sensazioni spariscono quando la mente è concentrata e contenuta nell'anima e viene raggiunto il soprannaturale potere nella mente e nel corpo. Questo stato è conosciuto come Yoga, secondo i saggi ben versati in questa scienza.”

C.S. Sha., I, 138-139

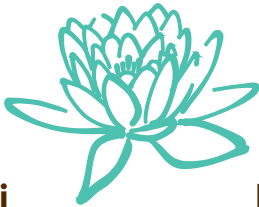


Psicosintesi

La **Psicosintesi** traduce in linguaggio occidentale la stessa Saggezza dello Yoga e dell'Ayurveda e dona preziosi strumenti psicologici per facilitare l'evoluzione dell'individuo.

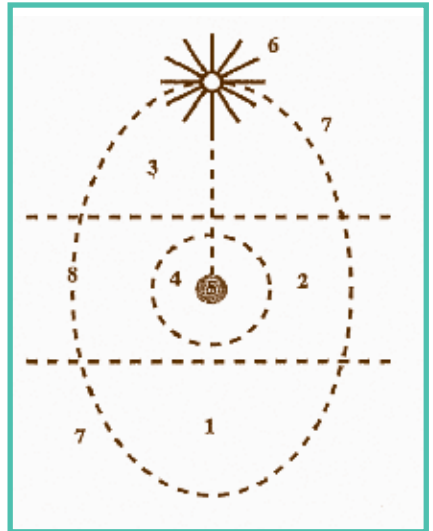
Basata sulla visione dell'animo molteplice e dei tre stadi evolutivi, **conosci-possiedi-trasforma**, si rivela molto utile nel co-condurre il processo di crescita personale.

Trasforma



Conosci

Possiedi



Suo scopo: "Che tutti coloro che amano veramente i loro fratelli e sentono l'urgere della compassione, si accingano con decisa volontà a liberarsi per liberare".

Assagioli

"La Psicosintesi è un metodo di autoformazione e di realizzazione psico-spirituale per coloro che non vogliono accettare di rimanere schiavi dei loro interni fantasmi e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psichiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare i Signori del proprio reame interno".

Assagioli PT pag. 36

Corso di Counselling Olistico Ayurpsico® triennale



Un corso di crescita e ricerca per sé e per gli altri che, con saggezza antica in chiave attuale, coniuga dimensione verbale, movimento, suono, contemplazione e silenzio.

Fai della tua passione la tua professione



Chi sono io ? Chi sei Tu?

L'orientamento didattico è basato sul Pensiero filosofico vedantico, comune sia all'Ayurveda che allo Yoga, e sul modello psicologico della Psicosintesi che con esse condivide la stessa Visione dell'uomo.

“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

In questa affermazione di R. Walsh si racchiude l'orientamento didattico del Corso di COA®.



L'Ayurveda, quale Scienza della Vita, agisce sapientemente e praticamente per riportare l'individuo da uno stato di affaticamento e/o di disagio, a una condizione di forza, di salute e quindi di serenità.

Il corso COA® conferisce grande attenzione al disagio esistenziale e all'infelicità della mente, come prima causa anche della maggior parte dei disturbi fisici oltre che di quelli psicologici.



Affianca al generoso atteggiamento materno dell'Ayurveda, che si interessa allo stile di vita, all'alimentazione adeguata, alle giuste frequentazioni, 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.

Perchè Counselling Olistico Ayurpsico?

Poichè non si può scindere il livello psicologico da quello fisico né da quello spirituale l'approccio naturale è per sua essenza olistico includendo la dimensione transpersonale.





È molto significativo che Salute in sanscrito si dica Svasta che significa stare nel Sé: è in salute l'individuo che dimora nella sua propria natura.

Riportare l'attenzione al proprio centro interiore durante le attività quotidiane, esercitare con consapevolezza la disidentificazione, mantenere un atteggiamento benevolo verso sé e gli altri, alimentare uno stato di raccoglimento interiore, in cui ascoltare il silenzio dell'anima, e tanti altri punti sono strettamente comuni allo Yoga, all'Ayurveda e alla Psicosintesi.



Punto forza dell'orientamento didattico del corso è che studio e apprendimento avvengono attraverso una continua esperienza di autoformazione da parte degli allievi stessi che si trovano così a percorrere un percorso di crescita-ricerca personale parallelamente a quello di formazione professionale.



Strumenti principali di intervento

- ◆ La pratica dell'ascolto empatico.
 - ◆ L'individuazione della costituzione di appartenenza e sua gestione.
 - ◆ Il riconoscimento della disarmonia presente.
 - ◆ La lettura delle qualità mentali predominanti.
 - ◆ Alcune pratiche meditative.
 - ◆ Alcune pratiche di movimento creativo.
 - ◆ Pratiche Yoga di respiro consapevole e di rilassamento.
-
- ◆ Alcune delle principali tecniche psicosintetiche.
 - ◆ L'apprendimento della tecnica ayurvedica dello *Shirodhara*.
 - ◆ L'applicazione di alcuni elementi di *Nada Yoga*.



Lo Studio teorico-esperienziale riguarda:

- ◆ I principi Fondamentali di Ayurveda espressi e appresi anche in laboratori di movimento creativo.
- ◆ Le basi teoriche della Filosofia Yoga con riferimento alla lettura di brani scelti dei Testi Classici e laboratori di *Nada Yoga* ad essi collegati.
- ◆ I principi fondamentali della Psicosintesi: lezioni teorico-esperienziali e laboratori di gruppo a tema.
- ◆ L'integrazione delle conoscenze teoriche e della loro applicazione pratica all'interno della Relazione di Aiuto del Counselor Olistico Ayurpsico®.
- ◆ Elementi di *Nada Yoga*.
- ◆ La deontologia del Conselling Olistico.



Obiettivi del percorso sono ottenere:

- ◆ Una conoscenza base dell' Ayurveda in generale e in specifico approfondire il suo aspetto filosofico, applicato in chiave psicologica al vivere sano e in armonia del cliente.
- ◆ Una conoscenza base dei fondamentali Principi della Filosofia Yoga, su cui si basa l'equilibrio mentale e spirituale, grazie all'approfondimento di brani scelti di testi classici tra cui lo *Yoga Sutra di Patanjali*, la *Bhagavag Gita*, il *Charaka Samhita*.
- ◆ Una conoscenza base del Modello Psicosintetico e delle sue principali tecniche a disposizione del Counselor Olistico Ayurpsico®.
- ◆ Attraverso lo studio e l'acquisizione di suddette conoscenze, l'allievo viene portato ad esperire in prima persona i concetti teorici, di modo che la formazione professionale vada di pari passo con la sua crescita personale, condizione sine qua non di un'autentica preparazione alla Relazione di Aiuto.

L'obiettivo finale del Counselor Olistico Ayurpsico® è di facilitare il cliente, che stia o meno attraversando un momento di difficoltà esistenziale, a conoscere le proprie potenzialità e le proprie ombre, ad accettarle, ad imparare a gestirle e infine a trasformarle attraverso un percorso di ascolto, di pratiche di movimento creativo, di esperienze meditative guidate, di utilizzo del suono, dell'applicazione di tecniche ayurvediche e psicosintetiche.



A chi è rivolto

A tutti Coloro che intendano intraprendere la professione della Relazione di Aiuto, basata sulla saggezza della diretta esperienza trasmessa da Ayurveda, Yoga e Psicosintesi, nel modello del Counselling Olistico Ayurpsico. Il Corso inoltre si rivolge a professionisti (Educatori, Psicologi, Infermieri, Insegnanti di Yoga, Medici, Assistenti sociali, Coach, Filosofi ecc.) che vogliano ampliare la loro formazione nella visione olistica proposta. Sono molto ben accolte anche le persone che volessero seguire il Corso per propria crescita-ricerca personale.

Attestato L'Ayurveda International Academy rilascia un *Diploma di Counsellor Olistico Ayurpsico* riconosciuto dall'Associazione di categoria selezionata dall'AIA che permette lo svolgimento della professione in base alla legge 4/2013.

Durata del Corso triennale a cadenza di un fine-settimana al mese per 9 mesi e un intensivo di 4 giorni per ogni anno accademico.

Location

Ayurveda International Academy - Via D. Burchiello, 2A - Firenze





**Conduttrice
Lae ji,
Letizia Vercellotti**

*Naturopata in Ayurveda
Dottoressa in Psicologia
Counselor psicosintesta individuale
e di gruppo*



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.

Per maggiori informazioni:

www.ayurvedainternationalacademy.com

