

Una guida pratica allo sviluppo continuo del Sistema Nervoso,
alla crescita emotiva e alla guarigione dei traumi

Meditazione Neuroaffettiva

3 Incontri con **Marianne Bentzen** in inglese con traduzione in italiano
e 3 Incontri di pratica di gruppo

Marianne Bentzen 12 Settembre, 11 Ottobre, 12 Dicembre 2023, dalle 15 alle 18
pratiche 25 Settembre, 23 Ottobre, 20 Novembre 2023, dalle 18.30 alle 20



“Il fine di ogni autentico sviluppo personale è far sì che i due processi (mente-corpo) si allineino e lavorino insieme. Non è così semplice, poiché i processi bottom up emergono dall'area inconscia del tronco encefalico e del cervello limbico emozionale e richiedono un certo tempo per dispiegarsi, nonché un'esplorazione e una decodifica rispettosa prima che la coscienza prefrontale orientata alla narrazione possa dar loro un senso. Questo non scoraggia certo Marianne, che dimostra una profonda comprensione dei processi cerebro/corporei. Per lei, l'elaborazione del processo evolutivo e neurobiologico deve essere sincronizzato e coordinato con le pratiche di meditazione per potersi verificare un'autentica, importante e pratica trasformazione.”

Marianne insegnerà esercizi meditativi di base e creerà meditazioni guidate per la presenza amorevole e per pratiche di consapevolezza

Ci incontreremo, faremo un po' di teoria sulla nostra pratica spirituale, lavoreremo con esercizi e meditazione e discuteremo delle nostre esperienze.

Nuovi meditatori e meditatori esperti sono tutti benvenuti! Sarà possibile guardare le meditazioni videoregistrate dopo l'evento - se non potrai esserci ad uno degli incontri - ma sarà meglio essere lì, nel campo meditativo.

Interizzeremo poi questi incontri con tre serate di pratica, utili a integrare le conoscenze e le esperienze passateci nei pomeriggi da Marianne.

Le aree più importanti di esplorazione saranno:

- Esercizi di equilibrio
- Sviluppare il senso personale dello spirito, o la presenza divina
- Esercizi per l'appartenenza al mondo
- Consapevolezza del cuore
- Allenamento alla consapevolezza e all'attenzione

Marianne Bentzen è una psicoterapeuta somatica e una autrice. Ha insegnato a professionisti a livello internazionale dal 1982. Dal 1991 è anche una mediatrice e una istruttrice certificata da Yes Bertelsen in Danimarca, collega le informazioni somatiche e neuroaffettive con la pratica e la ricerca, con l'intelligenza emotiva e lo sviluppo personale. Dagli anni 90 ha sviluppato NADP, una teoria dello sviluppo neuroaffettivo che collega lo sviluppo della personalità, quello del cervello, la teoria del trauma e la psicologia evolutiva; con la sua amica e collega Susan Hart, ha sviluppato programmi di formazione emotiva e strumenti di valutazione. Ha partecipato a più di 40 conferenze internazionali e ha scritto numerosi articoli e libri.

