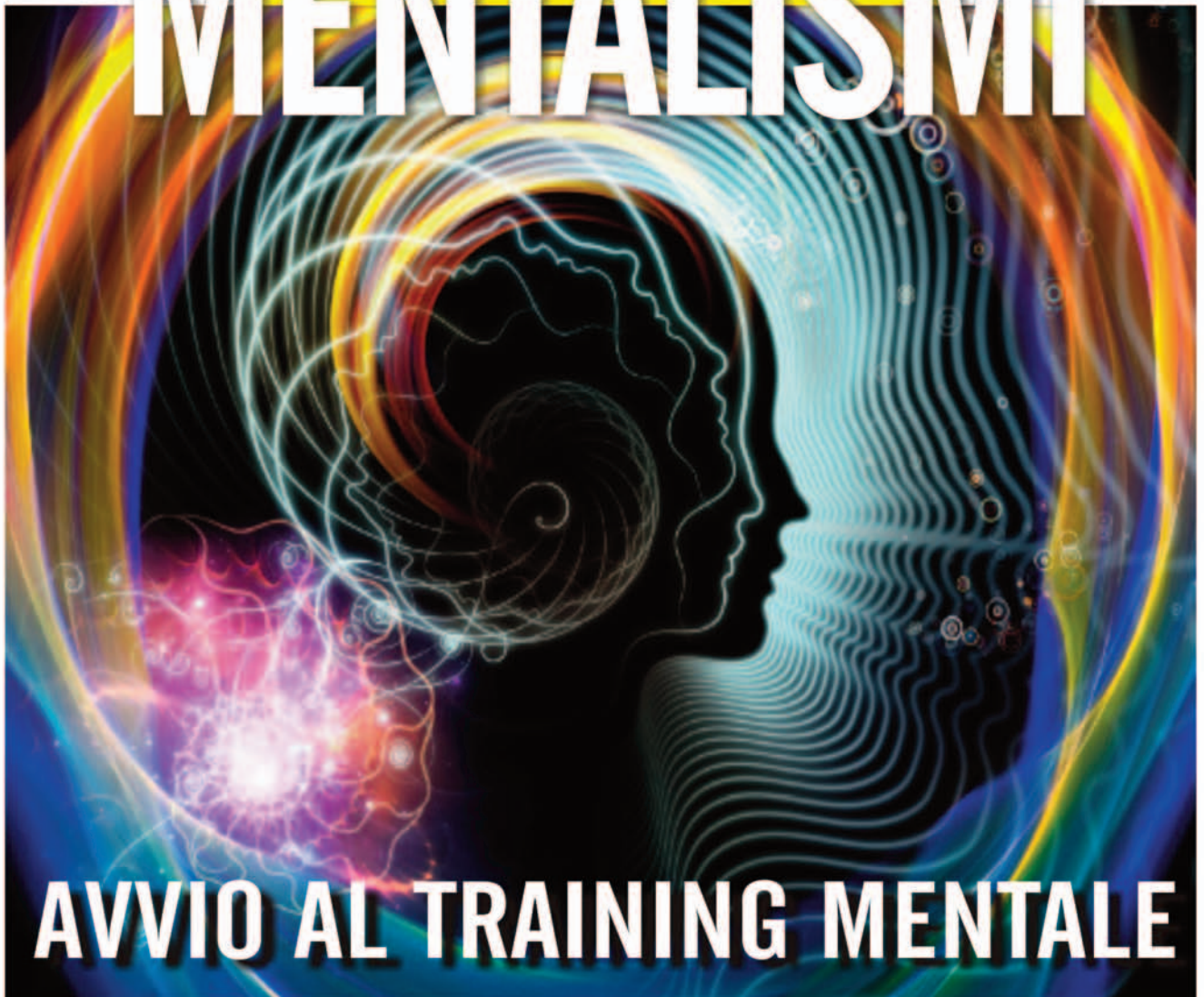


“MENTALISMI”



AVVIO AL TRAINING MENTALE

Condotta da STEFANO FONTANA

**8 INCONTRI SETTIMANALI ESPERIENZIALI,
DA GIOVEDÌ 8 APRILE AL 27 MAGGIO, ORE 19.00/20.15**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: ISTITUTO DI SCIENZE UMANE
TEL. 349 6539246 - isu.informa@yahoo.it**

“Durante lo stato di profondo rilassamento che precede il sonno, il nostro cervello emette le onde alfa. A livello alfa, la mente è estremamente sensibile alle suggestioni: sfruttando questa caratteristica fisiologica che è innata in ciascuno di noi, possiamo imparare a regolare coscientemente il comportamento, ad esercitare un controllo su corpo, cervello, emozioni. E, spingendoci più avanti, ad espandere i limiti delle nostre potenzialità.”

Anthony Zaffuto

Nel corso degli anni 60-70 vennero elaborati diversi metodi di esplorazione ed espansione del potenziale psichico che presero ispirazione, tra le varie fonti, dalle tecniche yoga e da quelle di ipnosi.

Tali sistemi applicativi, definiti, a seconda delle diverse scuole, con il nome di psicocibernetica, dinamica mentale, psicodinamica, alfagenica, etc. studiavano i livelli di coscienza più profondi della mente, come accedervi e come modificarli, per poterne ottenere numerosi benefici, talvolta sbalorditivi, attraverso l'auto-regolazione consapevole dei propri meccanismi psicofisici. Ve li presentiamo in questo ciclo di incontri, per la prima volta riuniti tutti insieme, nei loro aspetti migliori, sotto il nome di TRAINING MENTALE.

Tutti questi metodi hanno in comune lo studio, il controllo e l'applicazione delle onde cerebrali Alfa. Le onde Alfa sono emesse dal cervello quando siamo in stato di rilassamento, benessere, creatività, serenità, pace. Imparare ad entrare a volontà nello stato di coscienza Alfa comporta godere di queste particolari caratteristiche della consapevolezza, mentre questa è più rilassata, acuta e sensibile.

In questo particolare momento nel quale la sfiducia, lo scoraggiamento e gli stati d'animo negativi sono all'ordine del giorno è necessario reagire, instaurando con dei metodi naturali ed efficaci un atteggiamento reattivo fatto di ottimismo, coraggio e positività.

DEFINIZIONE DI TRAINING MENTALE

Il Training Mentale non è e non si propone come una “terapia”. La sua filosofia e i suoi metodi sono diretti alla scoperta e alla valorizzazione delle risorse interiori del praticante. L'educazione al Training Mentale, attraverso semplici tecniche interiori che chiunque può apprendere ad applicare, aiuta a scoprire e impiegare meglio il proprio potenziale interiore in qualunque ambito della propria vita.

I propositi e i benefici del Training Mentale sono sempre di tipo costruttivo, positivo e trasformante, e vanno comunque sempre al sodo, proponendosi obiettivi di cambiamento e di ottenimento di risultati concreti.

Questo corso parte dagli elementi basilari per poi svilupparsi progressivamente con la pratica personale, ed è aperto a tutti coloro che desiderano espandere ed utilizzare al meglio le proprie possibilità nonché avviare un lavoro di cambiamento interiore che si rifletta poi su quella che è la vita “esteriore”.

Lo Stato Alfa, che è molto importante nell'autocontrollo, è lo stato situato tra il livello Beta di veglia e un livello di rilassamento fisico totale. Lo Stato Alfa è caratterizzato da una coscienza rilassata, pur rimanendo una persona totalmente sveglia: diventa solo insensibile agli stimoli esterni e alle distrazioni fisiche ed emotive. La ricerca ha dimostrato che mentre è in Alfa una persona è capace di imparare molto rapidamente, di curare le malattie psicosomatiche, di aumentare la sua creatività, migliorare la sua memoria, le sue percezioni extrasensoriali e altri fenomeni psichici.

Anthony Zaffuto

Hai mai pensato che potresti indirizzare meglio e più significativamente a tuo profitto le potenzialità di cui disponi, ma che probabilmente non utilizzi pienamente e nella direzione giusta?

TI PIACEREBBE ESSERE IN GRADO DI:

- Rilassarti in breve tempo, abbandonando le tensioni
- Cambiare stato di coscienza a volontà
- Acuire le tue facoltà mentali (*volontà, memoria, concentrazione, creatività, intuizione*)
- Attivare le risorse di autoguarigione del tuo organismo
- Programmare il tuo futuro
- Identificare i tuoi obiettivi e saperti motivare per raggiungerli.
- Eliminare le abitudini che ritieni sgradevoli e dannose
- Coltivare e manifestare qualità e capacità nuove
- Disporre di un accresciuto dinamismo psicofisico;
- Avviare un processo di Cambiamento in te stesso e nella tua vita
- Trovare una risposta alle tue domande contattando la tua guida interiore
- Essere il tipo di persona che hai sempre desiderato.

Tutto ciò è possibile attraverso specifici esercizi e attraverso una pratica metodica che insegna ad allenare il proprio cervello e le capacità che gli sono connesse.

Questo ciclo di incontri, in maniera diretta ed esperienziale, si occupa di queste tematiche fornendo degli strumenti effettivamente efficaci (purché li si eserciti regolarmente) per migliorare concretamente se stessi e la propria vita.

NEL PROGRAMMA TECNICHE PER...

- ...imparare a rilassarsi rapidamente
- ...imparare a meditare
- ...entrare in stati di coscienza più profondi e piacevoli
- ...potenziare la volontà e la concentrazione mentale
- ...entrare in comunicazione con il proprio inconscio e guidarlo
- ...utilizzare e comprendere il significato delle affermazioni e delle visualizzazioni
- ...favorire l'autoguarigione attraverso la mente
- ...contattare la propria guida interiore
- ...attivare l'automotivazione
- ...migliorare i diversi contesti del vivere quotidiano

A CHI SI RIVOLGE IL CORSO

A tutte le persone che si sentono attratte ed affascinate dalla possibilità di esplorare ed espandere, utilizzandole costruttivamente, le proprie potenzialità interiori mediante l'utilizzo delle risorse poco conosciute della propria mente.

Mentre siete in Alfa, avete il potere di percepire gli aspetti non fisici del mondo e di voi stessi. Quando realizzate l'integrazione dei livelli di energia con l'ambiente, scoprite un nuovo stato di coscienza che include la globalità del mondo. Questa integrazione è lo scopo del training: è l'armonia della mente e del corpo, del conscio e dell'inconscio, del mondo esterno materiale e dei nostri illimitati potenziali energetici.

Anthony Zaffuto

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana è da lungo tempo studioso e cultore di diverse discipline psicofisiche e di tecniche mentali, alle quali si avvicinò all'inizio degli anni 80, seguendo direttamente dei corsi, dal vivo e per corrispondenza, e documentandosi su tutta la letteratura e le ricerche disponibili allora su tali argomenti.

Avvia nel 1985 il Centro Yoga Bravetta (dall'omonimo quartiere che lo ospitava), e nel 1989 estende il progetto nell'Istituto di Scienze Umane, centro di formazione dove trovano spazio gran parte delle discipline e delle arti olistiche per il benessere e il miglioramento personale. Collateralmente, si dedica anche all'attività di autore ed editore per le Edizioni ISU, da lui fondate e dirette.

INFORMAZIONI GENERALI

DOVE: incontri on line, sulla piattaforma ZOOM.

QUANDO: dall'8 APRILE, per 8 giovedì consecutivi, ore 19.00/20.15.

OCCORRENTE CONSIGLIATO PER LA PRATICA: gli esercizi si eseguono distesi (tappetino o letto) o in poltrona. Munirsi di abbigliamento comodo e copertina, ed eventuale cuscino.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: 60,00 euro, saldando la quota a mezzo bonifico entro il 6 APRILE.

ISCRIZIONE ANNUALE ISU (12 MESI): 30,00 €. Essa include l'abbonamento biennale alla rivista Jasmine edita dall'Istituto e super-sconti sulla produzione editoriale dell'ISU e di altri editori del settore.

ULTERIORI BENEFIT PER I PARTECIPANTI

Gli incontri saranno registrati e a disposizione dei partecipanti.

Il metodo di lavoro è progressivo: ad ogni incontro si apprendono nuove tecniche, e si effettua la revisione delle precedenti, per far sì che diventino sempre più facili e spontanee da eseguire.

Secondo necessità, verranno dati suggerimenti e indicazioni per la pratica personale, a seconda delle proprie esigenze, facendo in modo che a poco a poco diventi una pratica facente parte della propria giornata.

ATTENZIONE: NON si tratta di un corso di "formazione professionale", è da intendersi esclusivamente come percorso di studio e di formazione personale. Per chi fosse interessato a dei percorsi di formazione sono disponibili altri moduli di apprendimento, i quali si svolgono generalmente nei fine settimana.

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA PER APPROFONDIRE

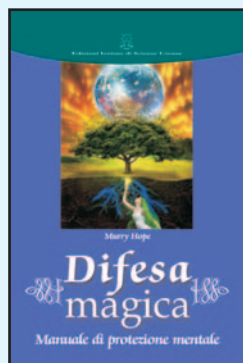
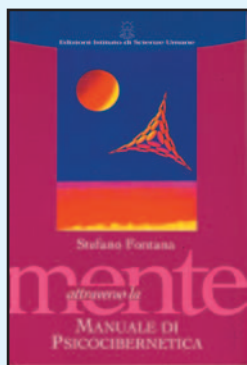
Per approfondire le tematiche del corso si suggeriscono i seguenti manuali, pubblicati tutti dalle Edizioni ISU:

**ATTRAVERSO LA MENTE;
IL POTERE MENTALE;
IL GRANDE LIBRO DELL'AUTOGUARIGIONE;
PLASMARE LA MENTE;
AUTOIPNOSI MEDICA;
L'INFLUENZA MAGNETICA;
DIFESA MAGICA.**

La quota associativa dà diritto allo SCONTO DEL 50% su questi titoli.

Potete ordinarli qui o, meglio ancora, contattarci direttamente.

www.isuedizioni.com



COME ADERIRE
Contattare la segreteria ISU:
tel. 349 6539246 (anche WhatsApp)
isu.informa@yahoo.it