
Il corpo risvegliato©: educazione sessuale per adulti

Percorso di crescita personale e professionale

Prendersi la responsabilità dell'amore fisico, portare presenza nell'atto sessuale.

*L'amore che evita o ignora il terreno dell'amore tra uomo e donna – tra i loro corpi –
è amore intellettuale. (Barry Long)*



Livello Base

Il corpo risvegliato

Dal corpo addomesticato al corpo risvegliato: Il corpo sa come “fare l’amore” eppure l’uomo è l’unico animale che usa “le fantasie e si affida al divagare” per migliorare la sua prestazione. Il corpo risvegliato è vissuto, incarnato quale processo e travaso di vita in continuo movimento, piuttosto che come una cosa, una facciata. È Intelligenza suprema in atto. Il corpo al servizio della vita, non del nostro piccolo limitato separato se. *Non c’è mindfulness senza bodyfulness.*



Primo passo: Il Corpo

7-8 Novembre 2015

Con Elsa Masetti

- Accogliere e dare il benvenuto al nostro corpo.
- Essere il corpo, essere nel corpo. Esplorazione del corpo interiore
- Sentire la vita nel corpo.
- Il corpo sentito (e quello pensato), il corpo addomesticato
- La differenza tra emozione e sensazione.
- Esplorazione sensoriale.
- Due diverse energie d’amore nel corpo.
- Lo stomaco energetico e il plesso solare.
- Convinzioni sul corpo e auto indagine.
- Tutto il corpo ascolta
- Tecniche dal Vigyan Bhairav Tantra
- L’ unione con il tutto: Mahamudra

Secondo passo: Respiro e presenza.

26-27 Marzo 2016

Con Elsa Masetti

- Consapevolezza del respiro
- Respiro e postura
- Le tecniche del respiro dal Vigyan Bhairav Tantra
- L’orologio pelvico
- Respirare con la pancia, respirare con i piedi
- Il diaframma toracico e quello pelvico
- La respirazione ovarica e testicolare.
- Narice maschile, narice femminile.
- I due Latian – ritrovare la spontaneità
- Coltivare la presenza

Livello Intermedio

Appartenenza e Identità

Dal nostro venire alla vita verso la ricerca d'intimità con l'altro fino all'identità più profonda (chi sono io?) e all'apertura all'amore nella sua forma più ampia attraverso e oltre la sessualità.



Appartenenza al sistema famiglia e copioni sessuali

12-13 Novembre 2016

Con Elsa Masetti

Il fiorire di una relazione è strettamente legato alla consapevolezza delle proprie radici (generazionali e trasversali), della loro energia (sessualità) e dell'ordine che sostiene l'amore. Imparare a riconoscere questo ordine è fondamentale. L'approccio sistemico è in grado di far emergere ciò che limita la pienezza della vita, e dell'amore. Ciò che, nel profondo, ostacola la serenità nelle relazioni. Una modalità sorprendente, nel restituirci un senso di pacificazione, di amorevole interconnessione con i nostri cari, *Nel corpo si specchia tutta la famiglia.*

- Archetipi maschile-femminile e figure genitoriali
- Imparare a riconoscere l'ordine che sostiene l'amore
- I 5 anelli dell'amore
- Nascita e Intimità
- Il copione nel copione. I copioni sessuali
- L'energia dell'abitudine e le costellazioni Familiari

Identità

11-12 Marzo 2017

Con Elsa Masetti

Meditazione e auto indagine dei pensieri.

C'è un piacere più alto della consapevolezza? Chi sono io al di là di ciò che mi hanno detto e che penso di essere? La prima pratica d'amore è conoscere se stessi. Amare è la seconda, e tutto l'amore deriva dall'amore fisico. Meditare ha molto a che fare con il frequentarci con costanza e dedizione, così come frequentiamo un amico, per conoscerlo a fondo. Frequentarci senza raccontarci, così come siamo. Esplorarci con onestà, essere dove e come siamo. Ogni contesto è un ottimale campo di presenza, di attenzione consapevole: camminare, lavorare, danzare, pulire, cucinare, mangiare, fare l'amore...

- Da dove arriva il pensiero?
- Riconoscere il giudizio (il cane che abbaia)
- Forme mentali che nutrono la separazione e Inquiry
- Chi sono io senza la mia storia?
- Mindfulness e sessualità
- Attenzione e ascolto nel quotidiano. La polarità maschile e femminile in cucina.

Livello Avanzato

Sesso, Amore, Intimità

C'è un piacere più alto dell'amore? Trasformare il sesso in amore. L'arte della presenza nella sessualità. L'esperienza sessuale è un'esperienza divina. La presenza, l'intimità profonda, trasformano l'atto fisico in qualcosa di bello e significativo. Gli organi sessuali sono strumenti d'amore e al servizio dell'amore. *L'amore viene amando, e amando con il corpo.*

Attraverso il lavoro di gruppo si giunge a comprendere in modo più profondo e pratico il fenomeno sesso, il bagaglio emozionale fisiologico e psichico che fin dalle prime esperienze d'amore ci carichiamo sulle spalle (anzi sugli organi riproduttivi), la mappa corporea del piacere (anzi dell'amore), l'autorevolezza e l'onestà nel relazionarsi.

Il rapporto intimo è un campo eccellente per coltivare la presenza e l'amore, imparando a costruire in modo più fecondo su una relazione duratura.



La pratica dell'unione

11-12 Novembre 2017

Con Elsa Masetti

- Come è la mia vita amorosa? L'amore è un'emozione?
- Sistema neuro-endocrino, emozioni e loro effetto sulla qualità del rapporto
- Corpo di sofferenza, emozionalità e l'agenda biologica.
- La falsa potestà dell'orgasmo. Le pretese sessuali non fanno bene all'amore.
- Polarità sessuale. Accrescere il magnetismo tra i poli.
- Oltre il "mi piace" e il "non mi piace"
- Senza copione: un fare senza fare

L'arte dell'intimità

10-11 Marzo 2018

Con Elsa Masetti

- Lo spazio ampio del cuore (che non è un chakra)
- Scoprirsi uomo scoprirsi donna dallo spazio del cuore: le due polarità del divino.
- La consapevolezza dell'amore negli organi genitali.
- Differenza tra amare ed eccitare
- Fantasie e compromessi
- Lo scambio estatico

Giornate di pratica e meditazione

Sono pomeriggi dedicati alla pratica di ciò che è stato passato, un campo protetto in cui approfondire in gruppo le tecniche di meditazione condivise e favorire lo scambio fra partecipanti.

Livello Base

12 Dicembre 2015

20 Febbraio 2016

Livello Intermedio

da definire

Livello Avanzato

da definire

Sede:

Centro La Terra
Via San Martino in Riparotta 27C
Viserba di Rimini

Orari indicativi:

Pomeriggi di sperimentazione dalle 14.30 alle 18.00



Obiettivi e applicazioni

Una forma di educazione per adulti che restituisca integrità e potere sacro alla sessualità. Che copra il posto vacante tra quei pochi elementi educativi raccolti in modo sporadico ed emozionale dalle varie figure affettive, sociali, mediche e i troppi elementi diseducativi derivanti dalla cultura mediatica intrisa di messaggi sessuali, seduzione, amore romantico e pornografia. C'è molta cecità sull'amore – soprattutto sull'amore fisico. E tutto l'amore ne deriva.

- ❖ Il percorso favorisce e offre:
- ❖ Il risveglio e l'apertura del campo energetico, dell'intelligenza corporea e della sensorialità
- ❖ Una maggiore integrazione tra la parte alta e bassa del corpo. Il loro scollamento è alla base di molti disturbi di natura sessuale.
- ❖ L'Amplificazione dell'Ascolto del corpo interiore.
- ❖ Una maggiore presenza emozionale e del copione.
- ❖ Una maggiore comprensione del fenomeno sesso.
- ❖ Lo sviluppo del senso di neutralità nei confronti di fatti o persone che potrebbero aver innescato in passato reazioni e modelli ripetitivi.
- ❖ L'approfondirsi del senso di connessione con te stesso, con l'altro e con il tutto.
- ❖ Alcune chiavi che nutrano la risonanza per "invitare" un partner in sintonia con la nostra esplorazione dell'intimità e della vita.
- ❖ L' amplificazione della consapevolezza, che è amore, nel pieno della sessualità, della sensualità, nella relazione e nell'intimità.
- ❖ L'approfondirsi dell'amore dentro se stessi e con il partner.
- ❖ Alcune chiavi per mantenere vivo e nuovo l'amore nell'intimità.
- ❖ Maggior benessere e leggerezza in tutti i campi di relazione

Per tutti coloro che desiderano vivere con maggior pienezza il sesso e l'amore una sessualità libera da copioni permissivi e repressivi, che anelano a un'intimità più vera e appagante. Inoltre per coloro che sono coinvolti in qualità di operatori e professionisti nel campo dell'educazione sessuale, della ginecologia, dell'andrologia, delle relazioni di coppia e del relazionarsi in genere.

Docente

Elsa Masetti



Laureata in scienze dell'educazione e formazione degli adulti, si specializza in Osho Leading Meditation, Awareness Intensive (intensivi di consapevolezza, autoindagine), la danza come Via del Cuore, Costellazioni familiari sistemiche (e la loro evoluzione), Comunicazione, Getting in Touch © Advanced Courses in Embodied Spirituality. Counselor Sicool, è esperta in educazione sessuale, ha anche frequentato il seminario di formazione in terapia sessuale sistemica e il corso Mindfulness e sessualità. È inoltre formata in cucina naturale e intuitiva. Giornalista, per alcuni anni è direttore responsabile del trimestrale Scienza e Conoscenza e continua ora a promuovere le frontiere delle nuove scienze e il loro legame con la consapevolezza.

www.elsamasetti.it

AltriPercorsi

Altri Percorsi è una associazione che mette insieme saperi ed esperienze in campo culturale e spirituale. Suo scopo è la diffusione, tramite condivisione, di quelle conoscenze e quelle pratiche che aiutano la persona a sentirsi sempre più "uno", integra, e non un puzzle indecifrabile di parti in balia del "caso". Ogni parte è preziosa, va compresa e inclusa nel proprio essere, attraversata da uno spirito di vita che connette le parti con il resto dell'Universo. Le proposte di Altri Percorsi nascono sempre da un approccio olistico alla persona, considerata come un magico "intreccio" di fisico-emozioni-mente-spirito che può svilupparsi – attraverso ad una sempre maggiore presa di coscienza della propria essenza – fino alla completa armonia con l'esistenza.

Il corpo, la voce, il respiro, il pensiero, l'emotività, i tratti distintivi di ognuno, sono un'enorme ricchezza che rende più luminoso quel misterioso ma benevolo scrigno che è l'Universo di cui facciamo parte. Conoscere, accettare, amare, sviluppare se stessi è l'"aperti sesamo" della vera gioia condivisa.

Accreditamento

Educazione Sessuale per Adulti è un percorso accreditato da SICOOL (Società Italiana Counselor e Operatore Olistico). Le attestazioni di Frequenza potranno essere utilizzate per la composizione del proprio curriculum di studio, professionale o per gli aggiornamenti professionali (ECP – Educazione Continua Permanente) previsti dalla Legge 4 del 14 gennaio 2013 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini e collegi.

Sicool

Associazione Nazionale di Categoria Professionale, nata nel 2003, si occupa di certificare e riconoscere la figura professionale dell'Operatore Olistico e del Counselor Olistico; pertanto tutela l'utente finale assicurando la professionalità dell'esperto che aderisce ai requisiti formativi S.I.C.O.O.I. La S.I.C.O.O.I. si caratterizza adottando il modello olistico, come modello di base a livello formativo e professionale. Con il modello olistico si riconoscono i professionisti che adottano una visione unitaria dell'essere umano, che considerano l'individuo nella loro totalità, cioè come una unità tra corpo, mente e spirito. Pertanto viene richiesto al professionista di aver svolto una formazione che integri alla teoria la dimensione dell'essere.



Informazioni

Il percorso si articola in 3 fasi:

Base

Intermedio

Avanzato

Al termine di ogni fase è possibile richiedere l'attestato di frequenza.

Sede:

Centro La Terra
Via San Martino in Riparotta 27C
Viserba di Rimini

Orari indicativi:

Sabato e domenica dalle 10.00 alle 18.00

Il primo giorno è richiesto l'arrivo 30 minuti prima per le attività di segreteria

Costi:

Ogni week end al costo di € 150.00, favoriamo chi desidera pagare l'intero percorso in una unica soluzione al prezzo di € 750.00.

I pomeriggi di pratica riservati ai soli allievi al prezzo di € 60.00.



Informazioni ed iscrizioni
ALTRI PERCORSI
Mail segreteria@altripercorsi.org
Tel. 392 6287604
www.altripercorsi.org