Il percorso TALO®

6	COACH CERTIFICATO TALO®	6 MESI	**MODULO 6** FORMAZIONE TERAPIA MEDITATIVA TALO®	OBIETTIVO: DIVENTARE COACH TALO® **SUPPORTARE LA TRASFORMAZIONE** ALTRUI
5	TUTOR CERTIFICATO TALO®	6 MESI	**MODULO 5** PERCORSO DI TRASFORMAZIONE TALO®	DIVENTARE TUTOR TALO® **SUPPORTARE LA PRATICA MEDITATIVA** ALTRUI
4	MEDITANTE TALO®	ALMENO 4 MESI	**MODULO 4** GRUPPI DI PRATICA SUD/NORD	**CONSOLIDAMENTO** PRATICA MEDITATIVA INDIVIDUALE
3		4 SETT	**MODULO 3 - CORSO ONLINE** EMOZIONI	CREARE LA BASE PER LA TRASFORMAZIONE TRAMITE **AMORE + ACCETTAZIONE**
2		4 SETT	**MODULO 2 - CORSO ONLINE** SENSI + MENTE	CREARE LA BASE PER LA TRASFORMAZIONE TRAMITE **CONSAPEVOLEZZA**
1		4 SETT	**MODULO 1 - CORSO ONLINE** CORPO + RESPIRO	CREARE LA BASE PER LA **PRATICA MEDITATIVA INDIVIDUALE**

FORMAZIONE

IL PERCORSO

CORSO BASE + MODULO 4

«La meditazione è il ritorno della mente al suo stato naturale, o più semplicemente il ritorno a noi stessi, alla nostra vera natura fatta di amore, compassione, gioia e pace (equanimità) tramite apertura ed accettazione»

Volker Winkler

TALO®
Meditation Academy

Piazza San Rocco 1

6977 Ruvigliana - Lugano - Svizzera

www.talomeditation.com

info@talomeditation.com

TALO® Meditation Academy

La combinazione di meditazione Zen - Vipassana con terapia meditativa, per una trasformazione con consapevolezza e amore

Meditazione

Libertà e pace mentale tramite la meditazione Zen - Vipassana in una combinazione molto vicina a quella praticata nella tradizione del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh.

Libertà emotiva tramite meditazioni visualizzate provenienti dagli approcci moderni di terapia e trasformazione meditativa.

Comunità

Si incontra 2 volte alla settimana in diretta online per praticare insieme meditazione e condivisione.

Pratica almeno 1 volta al mese in un Webinar meditativo tematico.

Si sostiene in presenza, nell'amicizia e nella pratica meditativa, in gruppi locali (Sangha), eventi e ritiri, sul comune percorso di trasformazione.

Pratica meditazione maggiormente sulla base degli insegnamenti del Buddha, ma non diventa buddhista: il Buddha lo era, e non lo siamo nemmeno noi.

Guarigione emotiva

La meditazione TALO® ti propone tecniche mirate di meditazione visualizzata per trasformare la sofferenza umana mentale ed emozionale in gioia di vivere e amore per te stesso, il tutto tramite apertura, accettazione e perdono.

TALO® è una pratica meditativa (auto) terapeutica che puoi imparare nel nostro corso base online e successivamente applicare personalmente.

Inoltre, puoi seguire il nostro percorso formativo e utilizzare la Terapia Meditativa TALO® nel tuo lavoro come terapeuta, terapista, coach, maestro di yoga o altro.

Terapia Meditativa

Si basa sulla introspezione meditativa per entrare profondamente in contatto con emozioni congelate ed energie bloccanti che derivano in gran parte da esperienze del passato e/o dai nostri antenati.

Queste emozioni/energie desiderano solo essere sentite ed accettate.

Durante una seduta di terapia meditativa, il terapeuta e il cliente praticano meditazione insieme per entrare in contatto con le sensazioni presenti nel corpo al momento della seduta.

Queste sensazioni vengono poi ricollegate a delle emozioni antiche, all'origine dello stato d'animo attuale.

In modo meditativo, si cerca di conoscere il pensiero o le decisioni, prese spesso già da bambino o addirittura in precedenti incarnazioni, che stanno alla base dell'emozione originale.