



Corso per Insegnante di Meditazione Certificato – Livello 2

PERCORSO AVANZATO

Approfondimento, Introspezione e Conduzione Avanzata — un percorso trasformativo verso la conduzione meditativa matura, integrata e professionale.

Presentazione del Livello 2

Il percorso integra

- Neuroscienze e psicologia della meditazione
- Pratiche introspettive avanzate
- Regolazione del sistema nervoso
- Consapevolezza corporea profonda
- Conduzione avanzata individuale e di gruppo
- Supervisione professionale

Il Livello 2 è un percorso avanzato dedicato all'approfondimento della meditazione, della regolazione emotiva e della conduzione professionale. In questo livello svilupperai una comprensione più profonda dei processi interiori, della relazione mente-corpo e delle dinamiche attentive ed emotive.

Ogni modulo include

01

Teoria

03

Esercizi esperienziali

05

Supervisione

02

Pratica guidata

04

Esercitazioni di conduzione

Neuroscienze Avanzate della Meditazione

Contenuti

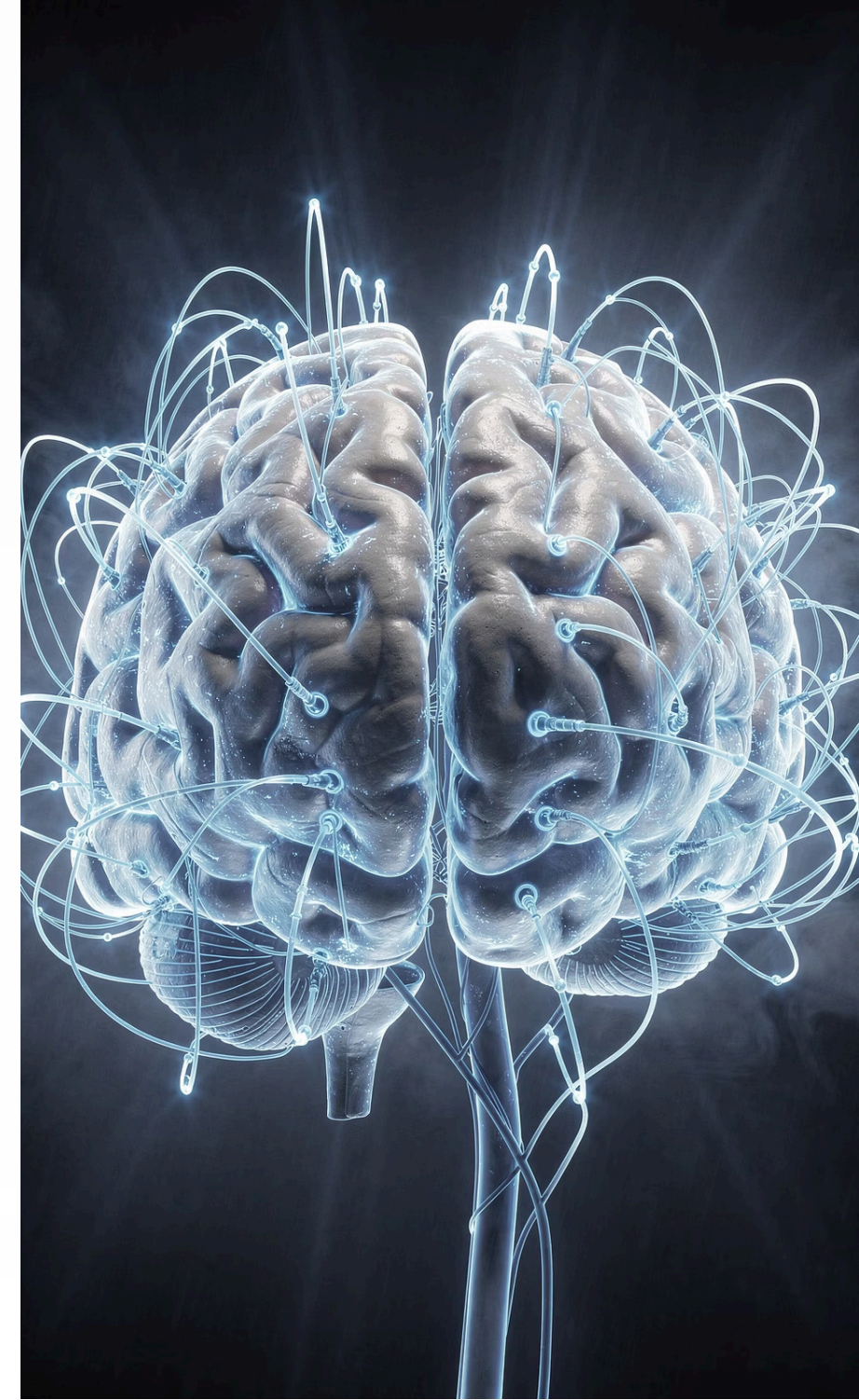
- Neuroplasticità e cambiamento cerebrale
- Default Mode Network e mente automatica
- Attenzione sostenuta e autoregolazione
- Effetti della meditazione sul cervello e sul sistema nervoso

Esercizi pratici

- Osservazione diretta della mente automatica
- Pratica di attenzione sostenuta
- Esercizio di monitoraggio delle distrazioni
- Diario di auto-osservazione cognitiva

Competenze acquisite

- Comprendere gli effetti neuroscientifici della meditazione
- Spiegare la pratica in modo scientifico
- Riconoscere i processi automatici della mente



Introcezione, Osservazione e Regolazione Emotiva

Modulo 2 – Introcezione e Osservazione Profonda

- Introcezione e percezione interna
- Osservazione dell'esperienza soggettiva
- Differenza tra osservare e analizzare
- Stabilizzazione della presenza

Competenze: Guidare pratiche introspettive avanzate, favorire consapevolezza interna, stabilizzare l'osservazione non giudicante.

Modulo 3 – Regolazione Emotiva Avanzata

- Emozioni e sistema nervoso
- Finestra di tolleranza
- Iperattivazione e ipoattivazione
- Regolazione emotiva consapevole

Competenze: Guidare pratiche di regolazione emotiva, riconoscere segnali di disregolazione, favorire stabilità e sicurezza interiore.

Esercizi pratici – Modulo 2

- Pratica introspettiva guidata
- Osservazione dei micro-cambiamenti interiori
- Meditazione sul "sentire interno"
- Esercizi di presenza silenziosa

Esercizi pratici – Modulo 3

- Tecniche di stabilizzazione emotiva
- Grounding avanzato
- Respirazione regolativa
- Osservazione delle emozioni nel corpo

Respiro e Open Monitoring Avanzato

Modulo 4 – Meditazione Avanzata sul Respiro

- Respirazione e stati mentali
- Respiro e modulazione dell'arousal
- Stabilizzazione attentiva attraverso il respiro
- Respirazione consapevole avanzata

Esercizi: Pratiche di respirazione ritmica, meditazione sul flusso respiratorio, osservazione delle pause respiratorie, conduzione di pratiche brevi sul respiro.

Competenze: Utilizzare il respiro come strumento di autoregolazione, guidare pratiche respiratorie avanzate, stabilizzare attenzione e presenza.

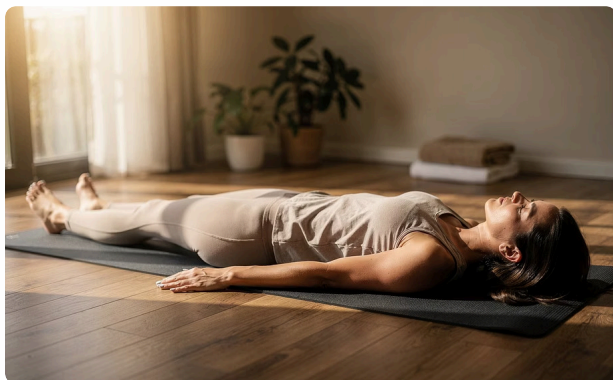
Modulo 5 – Open Monitoring Avanzato

- Osservazione aperta dell'esperienza
- Pensieri, emozioni e percezioni
- Presenza non reattiva
- Metacognizione avanzata

Esercizi: Open monitoring guidato, osservazione dei pensieri senza identificazione, pratica del ritorno gentile, sessioni silenziose di osservazione aperta.

Competenze: Guidare pratiche avanzate di osservazione, favorire flessibilità cognitiva, ridurre identificazione con i contenuti mentali.

Corpo, Interocezione e Meditazione Relazionale



Modulo 6 – Corpo e Presenza Integrata

- Interocezione avanzata
- Corpo e regolazione emotiva
- Consapevolezza somatica
- Integrazione mente-corpo

Esercizi: Body scan avanzato, pratica di ascolto corporeo, mappatura delle tensioni corporee, meditazione sulla presenza corporea globale.

Competenze: Guidare pratiche profonde di consapevolezza corporea, favorire integrazione psicofisica, utilizzare il corpo come strumento di regolazione.



Modulo 7 – Meditazione Relazionale e Presenza nel Gruppo

- Dinamiche relazionali nei gruppi
- Ascolto consapevole
- Co-regolazione
- Presenza relazionale

Esercizi: Esercizi di ascolto profondo, meditazione relazionale a coppie, osservazione delle dinamiche di gruppo, pratiche di presenza condivisa.

Competenze: Gestire gruppi in modo più consapevole, creare sicurezza relazionale, favorire ascolto e presenza collettiva.


Psicologia della Meditazione e Stati di Coscienza

Modulo 8 – Psicologia della Meditazione e Processi Interiori

- Pattern mentali automatici
- Attaccamento e reattività
- Evitamento emotivo
- Trasformazione dei processi interiori

Esercizi pratici

- Auto-osservazione dei pattern mentali
- Meditazione sulle reazioni automatiche
- Diario dei processi interiori
- Esercizi di consapevolezza emotiva


 Comprendere dinamiche psicologiche profonde, favorire maggiore consapevolezza dei processi automatici, guidare pratiche con maggiore sensibilità.

Modulo 9 – Stati di Coscienza e Profondità Meditativa

- Stabilità attentiva
- Profondità della pratica
- Silenzio e continuità della presenza
- Differenza tra rilassamento e meditazione

Esercizi pratici

- Sessioni di meditazione prolungata
- Pratiche di silenzio consapevole
- Osservazione della continuità attentiva
- Meditazione di presenza stabile

 Comprendere i diversi livelli della pratica meditativa, guidare sessioni più profonde, favorire continuità e stabilità mentale.

Conduzione Avanzata, Etica e Supervisione Finale



Modulo 10 – Tecniche Avanzate di Conduzione

- Strutturazione di percorsi meditativi
- Uso avanzato della voce e del silenzio
- Linguaggio regolativo
- Adattamento della pratica ai partecipanti

Conduzione di sessioni complete, simulazioni di gruppo, supervisione tecnica della conduzione.



Modulo 11 – Etica Professionale e Responsabilità

- Confini professionali avanzati
- Sicurezza psicologica nei gruppi
- Gestione delle difficoltà emotive
- Supervisione e invio a professionisti

Analisi di casi studio, simulazioni di gestione del disagio, supervisione etica.



Modulo 12 – Supervisione Avanzata e Integrazione Finale

- Conduzione completa di pratiche
- Supervisione individuale e di gruppo
- Feedback avanzato
- Costruzione dell'identità professionale

Conduzione supervisionata, feedback tecnico individuale, preparazione alla conduzione autonoma.

Esame Finale e Certificazione

Esame Finale Livello 2

L'esame finale valuta in modo completo le competenze acquisite durante l'intero percorso:



Certificato Rilasciato

Certificato di Insegnante di Yoga con specialità in Meditazione

Valido su tutto il territorio nazionale, con attestazione delle competenze avanzate di:

- Conduzione meditativa avanzata
- Regolazione psicofisica
- Accompagnamento consapevole dei partecipanti

✔ Riconoscimento professionale valido a livello nazionale.

Obiettivo del Livello 2



Profondità Personale

Maggiore profondità nella pratica personale e comprensione neuroscientifica e psicologica della meditazione.



Conduzione Avanzata

Capacità avanzate di conduzione e competenze nella gestione dei gruppi e della regolazione emotiva.



Presenza Professionale

Presenza professionale stabile e passaggio verso la conduzione più matura, integrata e professionale dell'insegnamento meditativo.