



Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822

FORMAZIONE PROFESSIONALE

Facilitatore di MANTRA e MANDALA

Il canto dei Mantra e il disegno dei Mandala sono pratiche meditative per il riequilibrio energetico e la liberazione della mente, unite l'effetto si potenzia.

Il corso teorico esperienziale permette agli allievi di imparare a usare i Mantra e i Mandala: una opportunità di crescita personale e professionale

Non sono necessarie competenze pregresse nel disegno e nel canto.

Il corso si tiene online su piattaforma zoom, in presenza del docente.

PROGRAMMA Mattino: MANTRA

Respirazione e Voce; Vibrazioni, Suono, Risonanza; Effetti sul corpo e sulla mente

Humming - Vocal Toning; Mantra e: Chakra; Mudra; Meditazione; Danza;

Numerologia

Mantra dall'India: Gayatri Mantra; Om Mani Padme Hum; Hum Dum Har Har; Sa Ta Na Ma; Aap Sahaee Hoa; Shiva Shambho; Ganapati

Mantra di altre tradizioni: Calma e Tranquillade; Blessed we are; He Yama Yo; Shima; The Earth Is Our Mother; Magnificat; Nada te turbe; Jubilate;

PROGRAMMA Pomeriggio: MANDALA

Mandala: origini e storia; Il mandala in Occidente: la tradizione junghiana; Archetipi e simboli; Immaginazione e creatività; Mandala nell'architettura e nell'arteterapia; Il mandala e i suoi simboli; Disegnare il Mandala Fiore della Vita