



SCUOLA DI SVILUPPO  
*transpersonale*

# Il Cammino della Consapevolezza

Mindfulness e Meditazione

Scuola di Sviluppo Transpersonale  
Casentino – Toscana

*Un percorso fondativo di presenza,  
integrazione e maturazione interiore.*



# La Visione

Il **Cammino della Consapevolezza** è il percorso base della **Scuola di Sviluppo Transpersonale**. È un anno di formazione teorico-esperienziale che unisce mindfulness, meditazione e psicologia della crescita in una proposta organica e progressiva.

Non è un corso di tecniche.

Non è un'esperienza motivazionale.

Non è un percorso spirituale disincarnato.

È un lavoro strutturato di integrazione tra:

- dimensione pre-personale (radici e bisogni)
- dimensione personale (io e relazioni)
- dimensione transpersonale (coscienza e senso)

La **pratica della consapevolezza** diventa strumento per comprendere sé stessi, trasformare schemi ricorrenti e maturare una presenza più stabile nella vita quotidiana.

Può essere vissuto come percorso completo di crescita personale. Oppure come **primo livello del percorso** professionalizzante della Scuola.

# A chi si rivolge

Questo cammino è pensato per chi:

- desidera approfondire mindfulness e meditazione in modo serio e strutturato
- sente il bisogno di maggiore centratura e chiarezza
- attraversa una fase di cambiamento o ridefinizione
- per chi desidera una pratica stabile, non a intermittenza
- vuole integrare consapevolezza e vita quotidiana
- è interessato a un percorso formativo che possa evolvere in ambito professionale.

Non è richiesta esperienza precedente. È richiesta disponibilità alla pratica, continuità e apertura al lavoro su di sé.



# Cosa si coltiva durante l'anno

Il percorso si articola in sei aree fondamentali:

## **1. Fondamenti di mindfulness e meditazione**

attenzione, presenza, pratica formale e informale, meditazione transpersonale

## **2. Psicologia della crescita e del cambiamento**

stress, resilienza, cicli vitali, consapevolezza nella quotidianità

## **3. Lavoro sull'io personale**

bambino interiore, maschere, ferite, ombra, perdono, integrazione emotiva

## **4. Relazioni consapevoli**

ascolto, comunicazione, assertività, parola responsabile

## **5. Corpo, cuore e compassione**

saggezza del corpo, empatia, intelligenza del cuore, altruismo

## **6. Dimensione transpersonale**

espansione della coscienza, senso e significato, dimensione spirituale nella vita concreta.

Non si tratta di accumulare conoscenze, ma di trasformare il modo di stare nell'esperienza.

*La Consapevolezza non è un'idea  
ma un modo di abitare la vita.*



# Struttura del Percorso

Durata: 10 mesi

Impegno complessivo: 250 ore teorico-pratiche

Il percorso include:

- Campus Virtuale con contenuti settimanali
- pratiche guidate e materiali di studio
- tutoraggi individuali (1 ora ogni 15 giorni – 16 ore totali)
- 5 incontri online di gruppo
- 2 intensivi residenziali di 3 giorni

La formazione integra studio, pratica personale e confronto guidato.

Il tutoraggio individuale sostiene l'integrazione del percorso nella vita concreta.

# Metodo di apprendimento

L'apprendimento avviene attraverso:

- contenuti teorici chiari e progressivi
- pratica meditativa costante
- esercizi di autoindagine
- integrazione nelle relazioni
- supervisione e accompagnamento

L'obiettivo non è soltanto comprendere, ma trasformare.

**La consapevolezza diventa competenza.**



# Completamento e attestazione

Per completare il percorso sono richiesti:

- continuità nella pratica e nelle consegne (minimo 80%)
- partecipazione ai tutoraggi individuali (minimo 80%)
- presenza ai due intensivi residenziali
- elaborazione di un progetto finale di integrazione

Al termine, soddisfatti i requisiti, viene rilasciato attestato di completamento.

**Il Cammino della Consapevolezza** costituisce il **primo livello del percorso professionalizzante della Scuola** e può essere integrato con i moduli specialistici e con il secondo anno di formazione in Facilitazione dello Sviluppo Transpersonale e Counseling ad orientamento transpersonale.

La **Scuola di Sviluppo Transpersonale** è ente formativo registrato in FedPro. Il completamento del percorso formativo consente, previo soddisfacimento dei requisiti richiesti dall'associazione professionale di categoria, di presentare domanda di iscrizione a **Fedolistica** in qualità di **Operatore Olistico ai sensi della Legge 4/2013**.

*Non è solo un percorso di crescita personale.  
È un cammino di trasformazione  
e ampliamento della coscienza.*

Se senti che questo cammino ti riguarda, puoi approfondire le prossime date sul sito della **Scuola di Sviluppo Transpersonale** oppure richiedere un colloquio conoscitivo.

---

[www.scuolatranspersonale.it](http://www.scuolatranspersonale.it)