

LA PRIMA EDIZIONE DELLA



FORMAZIONE per INSEGNANTI di MEDITAZIONE

SECONDO IL METODO MY LIFE DESIGN
DI DANIEL LUMERA

Unica formazione in Italia 2023/2024



INDICE

LA PRIMA FORMAZIONE DEDICATA AI FACILITATORI DELLA MEDITAZIONE	3
— Un laboratorio di valori	3
— I benefici personali, professionali e collettivi della formazione	3
— Una scelta di profondo benessere	6
— Questa formazione è per te se	6
A CHI É RIVOLTA LA FORMAZIONE	7
— Cosa dice chi ha sperimentato le nostre formazioni	9
COME AVVIENE LA FORMAZIONE	10
— Cosa imparerai durante la formazione	12
Contenuti teorici	12
Contenuti esperienziali	12
Ulteriori contenuti professionalizzanti	13
Ulteriori tecniche abilitanti	13
CALENDARIO DELLA FORMAZIONE*	14
— Due ritiri in presenza	16
GUIDA DELLA FORMAZIONE	18
INSIEME A DANIEL LUMERA	19
QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE	21
— La formazione è comprensiva di	21
Modalità di iscrizione	22
Altre testimonianze	23
 Contatti	23
NOTE GENERALI	24
— Vitto, alloggio e costi complessivi	24
— Opzione “solo formazione”	25
— Facilitazioni	25
— Ulteriori benefit	26
— Mancata partecipazione ai moduli e ai ritiri	26
— Modalità di pagamento e di rateazione	26
— Disdetta o ritiro	27
— Esame e abilitazione al metodo	27
— Il registro dei facilitatori	28
 Contatti	28

LA PRIMA FORMAZIONE DEDICATA AI FACILITATORI DELLA MEDITAZIONE

– Un laboratorio di valori

Il percorso di formazione facilitatori insegnanti di meditazione secondo il metodo My Life Design ideato da Daniel Lumera, è un laboratorio di valori.

Costanza, pazienza, perseveranza, umiltà, passione, dedizione, devozione e amore sono gli ingredienti che guideranno questo viaggio insieme che unisce tre grandi elementi:



Tecniche di respirazione consapevole

svolgono una doppia funzione:

- indurre un rilassamento profondo,
- rivitalizzare e stimolare la nostra energia vitale



Visualizzazione creativa:

attraverso i processi immaginativi del nostro cervello possiamo ottenere un impatto benefico straordinario sulla salute fisica, emotiva, mentale e relativa ai piani più raffinati di coscienza.



Utilizzo consapevole dell'attenzione e della concentrazione:

questo elemento permette di accedere a stati contemplativi più profondi e ai veri e propri processi meditativi.

– I benefici personali, professionali e collettivi della formazione

Benefici Personali:

- ✓ La pratica della meditazione agisce sui processi di **infiammazione, di invecchiamento** e anche sul **tono dell'umore, migliorandolo**.
- ✓ Verranno trasmesse particolari tecniche ideate per incidere profondamente su **stati di rabbia, ansia e depressione**, ma anche per **migliorare le abilità cognitive, la lucidità, la presenza, l'intuizione, la creatività, l'entusiasmo e la memoria**.
- ✓ I benefici della pratica da un punto di vista individuale vanno dal **piano fisico al piano vitale, da quello emotivo a quello mentale fino al piano esistenziale** più raffinato e profondo.

Benefici Professionali:

- ✓ Iscrizione al **1° registro italiano e internazionale dei facilitatori di meditazione** secondo il metodo My Life Design fondato da Daniel Lumera
- ✓ Studio, approfondimento e trasmissione di **solide basi scientifiche e neuroscientifiche** delle principali tecniche che portano allo stato meditativo.
- ✓ Comprensione reale di cosa sia e cosa non sia la meditazione e la capacità di **trasmettere in maniera semplice, incisiva, profonda** tutto questo bagaglio culturale ed interiore nella maniera più efficace possibile, per elevare al massimo la consapevolezza delle persone a beneficio di tutto il processo di trasformazione sociale.

Benefici Collettivi:

In questi anni di ricerca abbiamo applicato questo tipo di tecniche in contesti istituzionali, impresariali, educativi e sanitari:

- in ambito **scolastico** con effetti significativi sul benessere di studenti ed insegnanti, sulla capacità di riconoscimento e gestione emotiva, sull'abilità e intelligenza relazionale e sulla capacità di focus, memoria e concentrazione;
- all'interno degli **ospedali** (sia rivolti al personale ospedaliero sia ai pazienti. Due esempi tra tutti sono stati l'Ospedale Meyer di Firenze e l'Ospedale Careggi che ha scelto di formare nel campo della meditazione tutti i 6000 dipendenti dell'azienda ospedaliera.);
- nelle carceri per quanto riguarda la **condizione dei detenuti**;
- nelle **aziende di ogni dimensione a beneficio** sia del management team sia di tutti i collaboratori e dipendenti ottenendo risultati in termini di diminuzione dello stress, dei conflitti relazionali, della fiducia nel team e tra team di lavoro e nella produttività
- a tutte le **persone** che desiderano semplicemente apprendere tecniche profonde dall'alto effetto trasformativo.



– Una scelta di profondo benessere

Ad oggi sono **oltre 12.000 le ricerche che testimoniano** l'impatto di una mente meditativa su ogni area della vita.

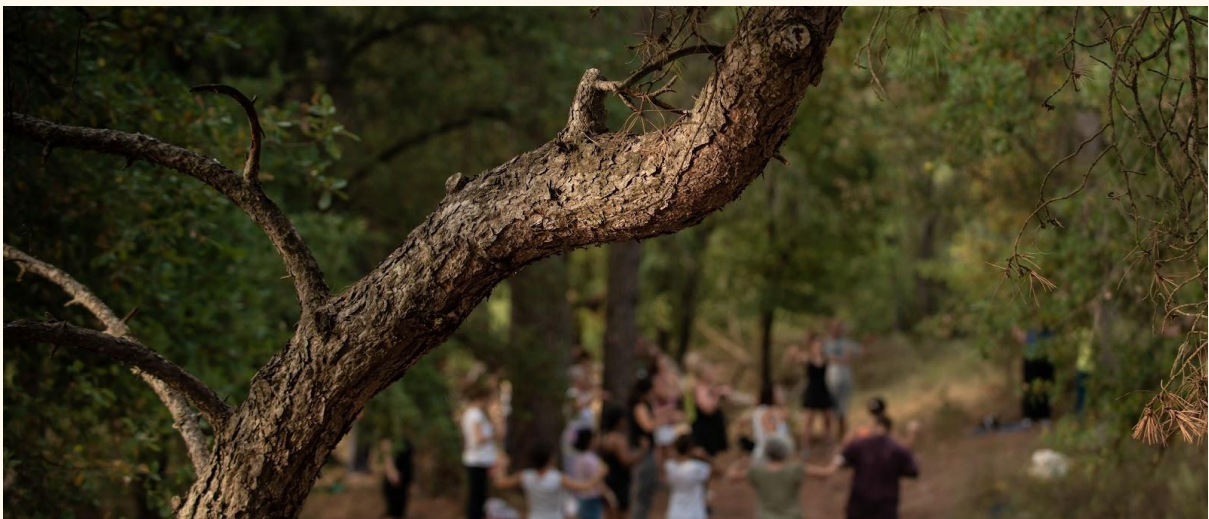
La meditazione infatti rallenta i processi di invecchiamento influenzando i biomarcatori della longevità (i telomeri, cappucci dei nostri cromosomi); “spegnendo” circa 1500 geni preposti ai processi di infiammazione, morte cellulare e produzione di radicali liberi; regola il tono dell'umore e gli stati di ansia, depressione, rabbia e paura; regola la percezione e l'impatto del dolore; potenzia le abilità cognitive come la memoria e la lucidità.

Ma questa è solo una piccola, infinitesima parte della capacità della mente umana di influenzare e plasmare il mondo.

L'aspetto più affascinante non riguarda solo la nostra biologia e genetica, ma anche il processo attraverso il quale il **pensiero influenza tutto il tessuto della realtà**, incluso l'ambiente naturale della biosfera.

– Questa formazione è per te se

- ✓ **Desideri fare un percorso personale** esperienziale, scientificamente valido e approfondito sulla pratica della meditazione acquisendo la padronanza di tecniche avanzate ed integrabili nella vita di tutti i giorni;
- ✓ **Desideri facilitare gruppi** e acquisire solide basi non solo scientifiche ma anche di esperienza reale, di capacità interrelazionale e di trasmissione;
- ✓ **Desideri ampliare la tua professionalità** integrando validi strumenti e metodologie applicabili in modo ampio e trasversale .



A CHI É RIVOLTA LA FORMAZIONE



Professionisti che vogliono arricchire ed ampliare il proprio bagaglio di conoscenze integrando la Meditazione secondo il metodo di Daniel Lumer nella propria professione. L'acquisizione del metodo è particolarmente funzionale per le professioni d'aiuto e sanitarie quali medici, terapeuti, psicologi, infermieri, facilitatori, counselor, life coach, naturopati, volontari etc; per le professioni educative quali formatori, educatori, insegnanti, assistenti sociali etc e per le professioni che in generale operano nel campo del benessere e della salute psicofisica.



Aspiranti professionisti che, a prescindere dalla professionalità pregressa, desiderano acquisire e padroneggiare il metodo per poterlo trasmettere. Infatti, se ancora non lavori in questo campo, ma senti la chiamata a farlo e vuoi intraprendere questo cammino, la formazione facilitatori della meditazione ti darà gli strumenti necessari per iniziare a muovere i primi passi in un nuovo cammino di realizzazione anche professionale.



Chiunque desideri intraprendere un percorso unico che approfondisca le conoscenze e le tecniche più avanzate per prendersi cura della propria energia e salute innalzando il proprio benessere e la qualità della propria vita.

L'abilitazione al metodo ti permetterà inoltre di **ampliare le possibilità di collaborazione con un'ampia gamma di realtà trasversali** quali ad esempio:

- **Aziende, uffici e nella formazione professionale** per la gestione dello stress, l'equilibrio psicofisico nello smart-working, la gestione relazionale e per focus, energia e produttività.
- **Palestre/squadre sportive** per migliorare le performance;

- **Ambito scolastico**, attraverso tecniche specifiche nel campo educativo;
- **Ospedali, AUSL, centri medici**, come metodologia per prevenire la malattia, promuovere la salute e facilitare la gestione emotiva della malattia o disturbo e la sua remissione e decorso.
- **Hotel, SPA e strutture turistiche** come attività di rigenerazione, rilassamento e risveglio dell'energia vitale;
- **Centri olistici**, scuole di Yoga o centri di meditazione;

Le applicazioni del metodo sono infinite e, nei limiti stabiliti dalla legge per le *professioni non regolamentate*, applicabili in modo trasversale ed integrato a realtà di ogni campo e settore, online e presenziale.

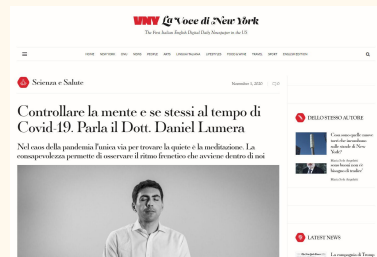
— HANNO PARLATO DELLA MEDITAZIONE DI DANIEL LUMERA



[La Stampa](#)



[Vanity fair](#)



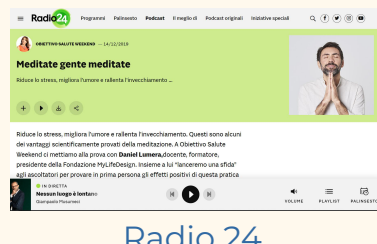
[La voce di New York](#)



[Corriere Della Sera](#)



[Ansa](#)



[Radio 24](#)



[Lifegate](#)



[Starbene](#)



– Cosa dice chi ha sperimentato le nostre formazioni



La formazione è stata fantastica in tutto e per tutto! Fatta di anime meravigliose e al servizio di tutti. La trasformazione che mi ha dato è la consapevolezza del mio respiro come fonte di vita e nutrimento per il mio corpo e la mia mente che unisce tutto il mio essere in maniera integra. ♥

Giuseppe Tofalo

Dalla formazione facilitatori attivazioni bioenergetiche



La formazione è stata fantasmagorica e in realtà indescrivibile a parole. La più grande trasformazione anche se non saprei definirla né descriverla. C'è stata in me una trasformazione radicale, come se mi fossi svestita di una vecchia pelle pesante. Quello che mi rimane (di descrivibile) è il primo strumento che abbia mai avuto per lavorare direttamente su di me, di cura e trasformazione. Una specie di porto sicuro, di bussola, di appiglio che mi è entrato profondamente nel Cuore. Grazie 🙌♥

Elisa Mangione

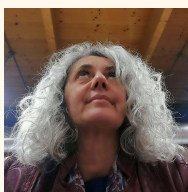
Dalla formazione facilitatori attivazioni bioenergetiche



La formazione è stata una presenza costante, dal primo all'ultimo giorno. Anche nei giorni/settimane in cui non erano previsti incontri o appuntamenti il percorso di formazione era nel mio respiro, nelle pratiche, nello spazio di accoglienza che si creava in me, nella nuova Luce che si accendeva nel mio essere. Questa esperienza ha trasformato la paura di ciò che sento in Amore per ciò che sento. Ha trasformato la possibilità che mi concedo di affidarmi completamente al processo di purificazione e liberazione, qualunque cosa si manifesti. Oltre a ciò mi sono senz'altro rimaste anche la travolgente passione di Daniel, la meravigliosa cura, presenza e dedizione delle tutor, l'importantissimo lavoro di quelli di voi che stanno "dietro", fondamentale e imprescindibile sostegno alla nostra esperienza. Grazie dal cuore 🙌♥

Susanna

Dalla formazione facilitatori attivazioni bioenergetiche



La formazione ha risposto più che positivamente alle mie esigenze dell'inizio 2022: da quella di dedicarmi spazio e attenzione a quella di acquisire nuove "tecniche" da condividere con le persone che mi si affidano. Era tanto tempo che non ne seguivo una e ancor più una così intensa. Avendo pregresse formazioni sul respiro, sulla visualizzazione guidata e sulla conduzione di gruppi è stato uno spazio in cui rinnovare lo "spirito della principiante" per fare entrare tutto il nuovo, senza preconcetti o particolari aspettative e sono molto felice di esserci riuscita. Mi rimane un forte senso di appartenenza alla MLD, ai compagni incontrati durante il residenziale e a quelli del gruppo di studio costituitosi spontaneamente nelle settimane successive con cui rimane viva la voglia di praticare.

Laura Villanova

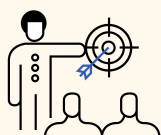
COME AVVIENE LA FORMAZIONE

Il programma prevede diverse modalità di formazione: lezioni teoriche, video, simulazioni e attività esperienziali, casi studio, esercitazioni in gruppo ed individuali:



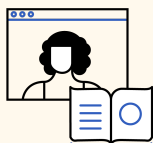
1. Masterclass preparatoria teorica e pratica La Via della Meditazione.

Grazie alla Masterclass inizierai ad esplorare DA SUBITO gli aspetti teorici, filosofici e pratici della tecnica per prepararti al meglio all'intensivo residenziale ed iniziare da subito la pratica.



2. ritiri intensivi: uno breve di 3 giorni ed uno lungo di 4 giorni.

I ritiri intensivi eleveranno notevolmente la qualità della tua vita. In questa occasione approfondiremo il metodo My Life Design e ti verranno trasmesse le conoscenze e le pratiche avanzate di meditazione create ad hoc per i facilitatori.



3. Materiali didattici di approfondimento e studio.

Avrai a disposizione un manuale dedicato e le dispense per lo studio, l'approfondimento e la facilitazione della tua pratica e esperienza.



4. 4 Moduli Online e 5 Mentoring di Approfondimento

Grazie agli incontri periodici definiti nel calendario, potrai affinare la tecnica e le conoscenze sapienziali e scientifiche.



5. Un incontro individuale on-line con tutor esperto

Gli incontri individuali ti aiuteranno a costruire un percorso su misura affinché tu possa esprimere e manifestare appieno il tuo potenziale autentico.

6. Tre cicli di pratica intensiva di 7, 14 e 21 giorni.



Questi cicli di pratica sono chiamati “kalpa” e sono strutturati ad hoc per purificare, elevare e stabilizzare la tua energia approfondendo ed intensificando l’esperienza pratica grazie alla guida delle tutor.

7. Tirocinio presso la My Life Design Academy e la My Life Design ODV



Il nostro massimo intento è quello di formare dei facilitatori in grado di trasmettere, facilitare e guidare quante più persone possibili in modo integro, autentico ed eccellente. Per farlo ti forniremo tutti gli strumenti possibili compresa la possibilità di tirocinio presso l’Accademia online My Life Design e per chi si sente orientato al servizio sociale partecipando ai progetti dell’ODV My Life Design .

8. Esame ed iscrizione al registro nazionale ;



Chi desidera ottenere l’abilitazione alla facilitazione di singoli individui o gruppi di persone, potrà sostenere l’esame di abilitazione. Superato l’esame e ricevuta l’abilitazione di facilitazione al metodo, il partecipante otterrà la certificazione e sarà inserito nell’albo ufficiale del sito www.mylifedesign.com Per gli iscritti all’albo sono previsti corsi di aggiornamento formativi annuali.

– Cosa imparerai durante la formazione

Come visto precedentemente, si tratta di un percorso unico progettato ad hoc per chiunque desideri una trasformazione profonda della qualità della propria vita e per chiunque abbia a cura la salute e il benessere delle altre persone.

Tra gli argomenti principali, durante questa formazione imparerai:

Contenuti teorici

- Le fondamenta ed i pilastri del **Metodo My Life Design®**;
 - **La parte filosofica ed esperienziale** della meditazione: tra antichi saperi, scienza, salute ed esperienze reali;
 - **Cosa è e cosa non è** la meditazione;
 - Approfondimento e studio delle **quattro fasi della meditazione**;
 - **Anatomia umana ed anatomia energetica**: un ponte tra scienze moderne e antichi saperi;
 - La relazione tra respiro e **stati fisici, mentali, emozionali e spirituali**;
 - **Approfondimento teorico ed esperienziale** degli stati profondi di meditazione;
 - **I tre tipi di mente e il modello dei 7 corpi e le tecniche dedicate** a purificarli, rivitalizzarli e energizzarli
 - **Il concetto di Manas Trayati** per liberare la mente attraverso l'utilizzo dei mantra;
 - **L'attitudine del meditatore esperto** con consigli specifici
 - **Il ruolo della disciplina**: cos'è, come mantenerla, quali sono gli elementi;
 - Approfondimento del ruolo della visualizzazione e la relazione con la meditazione;
 - **Lo stile di vita meditativo e i sei pilastri del benessere** (con il contributo di professionisti)
 - **Lo Studio** delle Isha Upanishad e dei Sutra di Patanjali;
 - **I risvolti pratici, il linguaggio adeguato ed efficace**, le applicazioni della meditazione nei contesti aziendali, educativi e lavorativi-istituzionali.
-

Contenuti esperienziali

- **Esperienza ed approfondimento** della Meditazione;
- **Tecniche corporee e la giusta postura**;

- **Tecniche avanzate per la propria pratica quotidiana** e tecniche base per la divulgazione (abilitazione a An Enlightened Mind) ;
 - **Ginnastica Energetica** e pratica della tecnica base delle Attivazioni Bioenergetiche;
 - Processi base ed avanzati di **Visualizzazione Creativa**;
 - **Controllo del respiro e della vitalità**, tecniche di respirazione consapevole avanzate (kapalabhati, ujjayi pranayama)
 - **Maha Mudra**: le posture corporali che facilitano il processo meditativo
 - La tecnica del **dono di luce**;
 - La conoscenza della metodologia delle **Attivazioni Bioenergetiche**;
 - **Suoni e meditazione**: l'utilizzo dei mantra
-

Ulteriori contenuti professionalizzanti

- La figura “**Il facilitatore della Meditazione**” e il **codice Etico**;
 - L'utilizzo corretto della **voce**;
 - La guida di un processo di Meditazione **base e avanzata**;
 - **La conduzione in pratica di** un incontro di Meditazione;
 - I campi di applicazione: **come, quando ed a chi**;
 - **La comunicazione efficace e il codice deontologico**;
 - **La gestione delle relazioni e dei gruppi**;
-

Ulteriori tecniche abilitanti

- **Meditazione guidata 4 fasi**: consapevolezza respiro / nel terzo occhio con luce che entra ed esce / fiore che si apre sommità del capo / essere insieme;
- **Tecniche di visualizzazione**: per rigenerarsi + gratitudine + pozzo + dal suono al silenzio;
- **Tecniche di Pranayama**;

CALENDARIO DELLA FORMAZIONE*

La formazione ha una durata di 12 mesi per 164 ore complessive e prevede nella fase iniziale l'erogazione della Masterclass di 3 ore LA VIA DELLA MEDITAZIONE.

Seguiranno poi 2 ritiri intensivi, 4 moduli online live, 5 mentoring e 3 cicli di pratica tra gli allievi, l'esame e il tirocinio per affinare la trasmissione della tecnica.

MODALITÀ EROGAZIONE	DATA	DESCRIZIONE	DOCENTI
Masterclass On-Demand 3 ore	<i>Al momento dell'iscrizione</i>	Masterclass On-Demand La Via della Meditazione	Online registrato con Daniel Lumera
mentoring online 2 ore	<i>6 settembre 2023 ore 21</i>	Incontro di apertura	Daniel Lumera
★ modulo online 12 ore	<i>9 e 10 settembre 2023 dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30</i>	Primo modulo dedicato alla scienza della meditazione e agli antichi saperi	Daniel Lumera Diletta Marabini
♥ ritiro breve in presenza 3 notti e 4 giorni 28 ore	<i>dal 5 alle 15 al 8 ottobre 2023 alle ore 17</i>	Ritiro intensivo breve residenziale	Daniel Lumera con la presenza dei tutor e dei docenti
I ciclo di kalpa online di 7 gg 3,5 ore	<i>dal 9 al 15 ottobre ore 7am - variabile in base al sondaggio</i>	Primo ciclo di kalpa di gruppo / post ritiro	Tutor Esperti
mentoring online	<i>23 novembre 2023 ore 21</i>	Mentoring di Domande e Risposte	Tutor Esperti

2 ore			
★ modulo online 12 ore	<i>dal 9 al 10 dicembre dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30</i>	Secondo modulo dedicato allo stile di vita meditativo	Daniel Lumera Gonzalo Rivas Serena Porciani Paola Castellani
Il ciclo di kalpa online di 14 gg 7 ore	<i>dal 11 al 24 dicembre ore 7am - variabile in base al sondaggio</i>	Secondo ciclo di kalpa di gruppo	Tutor Esperte
★ modulo online 12 ore	<i>dal 13 al 14 gennaio dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30</i>	Terzo modulo dedicato all'attitudine e al carisma	Daniel Lumera Gonzalo Rivas Manuela Zavan
mentoring online 2 ore	<i>14 febbraio 2024 ore 21</i>	Mentoring di Domande e Risposte	Tutor Esperti
Workshop Online 5 ore	<i>25 febbraio 2024 dalle ore 10 alle 13 e dalle 15 alle 17</i>	Workshop di approfondimento di tecniche corporee relative alla meditazione	Manuela Zavan
★ modulo online 12 ore	<i>dal 9 al 10 marzo 2024 dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30</i>	Quarto Modulo professionalizzante	Valeria Pompili Serena Porciani
❤ ritiro lungo in presenza 4 notti e 5 giorni 35 ore	<i>dal 17 aprile 2024 alle 15 al 21 aprile alle 17</i>	Ritiro intensivo lungo residenziale	Daniel Lumera con la presenza dei tutor e dei docenti

mentoring online <i>2 ore</i>	<i>23 aprile 2024 alle 21</i>	Mentoring post ritiro di domande e risposte	Tutor Esperti
Tirocinio presso My Life Design Academy	<i>Tutto il mese di maggio e giugno 2024 - su base volontaria e a turno</i>	Guida della meditazione delle 7am #CommunityMedita o presso l'Associazione ODV	Ricercatori
III ciclo di kalpa online di 21 gg <i>10,5 ore</i>	<i>dal 1 luglio al 22 luglio 2024 ore 7am - variabile in base al sondaggio</i>	Secondo ciclo di kalpa di gruppo	Tutor Esperte
mentoring online <i>2 ore</i>	<i>12 settembre 2024 alle 21</i>	Incontro di ripasso generale	Tutor Esperte
Esame online <i>3 ore</i>	<i>14 e 15 settembre 2024 dalle 9.30 alle 18</i>	Ripasso ed esami	Tutor Esperte

* tutti gli appuntamenti online saranno disponibili anche successivamente nell'area riservata. Si precisa inoltre che il calendario potrebbe subire delle leggere variazioni.

— Due ritiri in presenza

Ritiro Breve

Dal 5 all'8 ottobre 2023 si svolgerà il ritiro intensivo in presenza presso l'Hotel Poiano Resort (Garda, Verona)

Ritiro Lungo

Dal 17 al 21 aprile 2024 si svolgerà in ritiro intensivo in presenza presso l'Hotel Poiano Resort (Garda, Verona)

A Garda, nello stupendo scenario del Lago di Garda, nella conca che si forma tra la famosa "Punta San Vigilio" e "La Rocca", sorge Poiano Hotel: un hotel diffuso 4

stelle composto da più edifici ben inseriti nel verde, che offre diversi tipi di sistemazione. Le camere si dislocano in più edifici circondati da giardini e viali alberati, in un clima di totale tranquillità. La palazzina centrale ospita la Spa, la reception, la hall, il bar, la lounge, il ristorante e la terrazza panoramica.



Un romantico vialetto fiorito e ombreggiato conduce a due palazzine, che si affacciano sul Lago di Garda, dove si trovano il grande Centro Congressuale e alcune delle camere.

Le camere sono curate con amore per ogni dettaglio. Design classici dai toni caldi, pavimenti in legno, bagni confortevoli e terrazzi o balconi arredati... per godersi la leggera brezza delle serate estive, i profumi mediterranei e l'incantevole vista del Lago di Garda.

GUIDA DELLA FORMAZIONE



DANIEL LUMERA

Daniel Lumera, biologo naturalista, è docente e riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi.

*È autore bestseller di *La cura del perdono* (Mondadori, 2016), coautore di *Ventuno giorni per rinascere* (Mondadori, 2018) e *La via della leggerezza* (Mondadori, 2019) e, insieme a Immacolata De Vivo, di *Biologia della gentilezza* (Mondadori, 2020), *La lezione della farfalla* (Mondadori, 2021), *Ecologia Interiore* (Mondadori, 2022)., *Meditazione a Strappo* (Giunti, 2022). È ideatore del metodo *My Life Design*®, il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, una metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario, sanitario e nell'accompagnamento al morente. È inoltre fondatore dell'Organizzazione di Volontariato *My Life Design*, ente del terzo settore che declina il metodo in progetti ad alto impatto sociale, come la *Giornata Internazionale del Perdono* che nelle ultime tre edizioni ha ricevuto la *Medaglia del Presidente della Repubblica italiana*, e del *Movimento Italia Gentile* e della sua espressione internazionale, l'*International Kindness Movement*, volti a promuovere i valori di gentilezza, pace e cooperazione a livello globale.*

Ha portato la meditazione in





PAOLA CASTELLANI

Cuoca e consulente alimentare specializzata in cucina naturale e plant based inizia il suo percorso diplomandosi a La Sana Gola di Milano (scuola di cucina naturale e terapia alimentare riconosciuta dalla Regione Lombardia) prima come “Cuoco di cucina naturale” e poi “Operatore Olistico ad indirizzo Nutrizionale”. Successivamente frequenta il Master di Alta Cucina Vegetale con lo chef Simone Salvini presso la prestigiosa Ghita Academy. Dal 2016 inizia la sua collaborazione con Le Golose Imperfezioni di Como, tiene corsi di cucina vegetale (alcuni dei quali legati alla disciplina dello yoga) e collabora con FunnyVeg Academy in corsi di cucina personalizzati, show cooking e nei corsi di alta cucina vegetale. Attualmente co-docente dell’area Alimenti-Amo in My Life Design Academy di Daniel Lumera dove affianca le sue video ricette ad approfondimenti specifici sul valore dell’alimentazione trattati attraverso dialoghi tra il dott. Franco Berrino e Daniel Lumera. Responsabile dell’area “alimentazione e ristorazione” del movimento Italia Gentile fondato da Daniel



DILETTA MARABINI

Psicologa clinica specializzata in Applied Positive Psychology a Philadelphia, Diletta Marabini è co autrice del libro per bambini e adolescenti “il sentiero dei sette valori” e co-ideatrice di My Life Design Academy insieme a Daniel Lumera con cui approfondisce le metodologie più efficaci nell’area delle scienze del benessere, della qualità della vita e della pratica meditativa specializzandosi come Life Designer in Forgiveness e Master nella Metodologia dei Codici. Oggi diffonde il Metodo Life Design® coniugando tecniche psicologiche, il mondo digital e le scienze del benessere in un’educazione alla consapevolezza applicata a livello individuale, professionale, relazionale e nel processo di trasformazione sociale.



VALERIA POMPILI

Educatrice Professionale, specializzata come Counselor e Formatrice relazionale presso l'Università degli Studi di Siena. Life Designer e Master dell'International School of Forgiveness® formata direttamente da Daniel Lumera (metodo MY LIFE DESIGN®, "I 7 Passi del Perdono"). Tutor dell' International School of Forgiveness®. Responsabile My Life Design Educational.



SERENA PORCIANI

My Life Designer e tutor dell'Academy. Parallelamente si è formata come insegnante di "Empatia Bioenergetica" e del "Codice delle Realtà" per proseguire la formazione nella prima edizione della International School of Forgiveness - ISF, attraverso la quale si è abilitata come Life Designer in Forgiveness, come Master e successivamente come tutor della scuola stessa.



GONZALO RIVAS

Geologo specializzato e consulente scientifico del Geoparco Mondiale dell'UNESCO Orígens di cui è stato Direttore Scientifico fino al 2019, Gonzalo Rivas da oltre 15 anni si dedica alla pratica della meditazione e delle social & life skills come strumento di ricerca e conoscenza della natura della consapevolezza per il benessere e la qualità della vita a livello individuale e collettivo, diffondendo il My Life Design in modo trasversale sia in Spagna che in Italia. È stato socio Fondatore e Membro dell'area Strategica Natural Heritage dell'Associazione MY LIFE DESIGN - O.D.V. O.N.L.U.S ed è attualmente tutor, formatore e ricercatore sia del Filo d'Oro che del metodo My Life Design creato e sviluppato da Daniel Lumera.




MANUELA ZAVAN

My Life Designer e tutor dell'Academy. Dal 2014 è tutor del Filo d'Oro apportando il suo contributo nello sviluppo della metodologia. Nel 2013 vede nascere la International School of Forgiveness di cui è Master Senior, Docente e Tutor di riferimento. Oltre al Perdono, Manuela è My Life Designer Senior, Tutor Supervisor, Master e Facilitatrice di tutti gli strumenti del modello My Life Design®. È anche Counselor in Filiosomatica e insegnante fino al secondo livello (scuola di Counselor con approccio corporeo).


SOLD-OUT

QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE








La formazione di un anno completa nella formula all-inclusive prevede un investimento di € 3.890,00 iva inclusa.

 **SOLO PER LA PRIMA EDIZIONE 2023/2024**, una facilitazione fino al 15 agosto 2023 **a partire da € 2.975,00 ALL-INCLUSIVE** (quindi con incluso VITTO e ALLOGGIO dei 2 ritiri).

Dopo il 16 agosto il contributo di partecipazione alla formazione **augmenterà progressivamente** sino ad arrivare ad € 3.890,00 iva inclusa.

 Sono previste delle **ulteriori facilitazioni per chi ha già seguito i nostri percorsi**. Consulta le note generali per tutti i dettagli o scrivi a laura@vidyanam.com per ricevere un preventivo personalizzato.

— La formazione è comprensiva di

-  **+160 ore circa di formazione teorico-pratiche** distribuite in 12 mesi erogate da Daniel Lumera e da tutor selezionate;
-  **Due ritiri intensivi (vitto ed alloggio incluso nel piano formativo);**
-  **4 moduli online LIVE** disponibili poi anche on-demand, **5 Mentoring di domande e risposte** e **3 cicli intensi** di pratica;
-  **1 incontro individuale on-line con tutor abilitato** di 45/60 minuti;
-  **Area Riservata** contenente Workbook riassuntivo, video preparatori e di oltre 3 ore (Masterclass On-Demand La Via della Meditazione), e successivamente le registrazioni degli incontri Live che faremo;
-  **Un manuale di approfondimento** riservato ai facilitatori che ti verrà consegnato dopo il ritiro lungo
-  **Attestato di partecipazione e iscrizione al registro per un anno e mappatura nel sito attualmente in costruzione** www.mylifedesign.com (vedere *note generali* per maggiori info)

Modalità di iscrizione

Se senti risuonare con te tutto questo, per confermare la tua iscrizione ed usufruire della facilitazione lancio, ti basterà:

- 1. [Compilare il modulo di iscrizione disponibile qui >](#)**
- 2. Compilato il modulo, ti contatterà un nostro referente per il primo contatto ed il **preventivo personalizzato**. Potrai così procedere a versare la [caparra confirmatoria pari ad € 300,00](#);**
- 3. Versata la caparra riceverai DA SUBITO l'accesso all'area riservata** per iniziare la tua pratica.

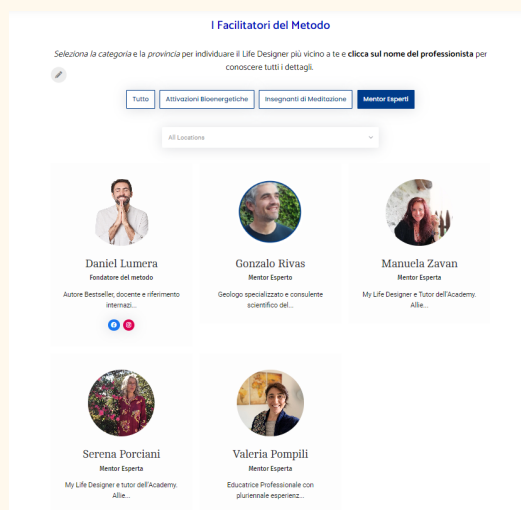
N.B. Per motivi logistico/didattici, il percorso prevede un numero chiuso di iscrizioni ogni anno. Per l'anno 2023/2024 è stato stabilito a 60/70 partecipanti. Per questo la segreteria organizzativa si riserva la facoltà di declinare le richieste in eccesso oppure verificare la possibilità di ampliare leggermente il gruppo.

– Il registro nazionale dei facilitatori

Superato l'esame il candidato sarà inserito per 1 anno nella sezione del sito <https://mylifedesign.com/facilitatori-tecniche-del-metodo-my-life-design/> dedicato ai facilitatori del metodo.

Il rinnovo annuale prevede il versamento di € 70,00 e darà la possibilità di:

- Rinnovare la propria presenza nell'albo per 1 anno;
- Partecipare all'incontro di aggiornamento che viene organizzato annualmente online, della durata che varia dalle 3 alle 4 ore;
- Ricevere gli aggiornamenti;



Visita il registro [cliccando qui >](#)

Altre testimonianze

Formazione splendida. La più grande trasformazione è stata per me attraverso l'accoglienza, si è liberato il corpo causale e si è generato molto spazio. Mi ha lasciato che il passato non esista nel presente. Porto nel cuore il ritiro, tutto quello che è successo in poco tempo, gli stati vissuti che mi fanno da faro e un'immensa gratitudine alla Vita che mi ha dato questa possibilità e una guida presente.

Susanna

Dalla formazione facilitatori attivazioni bioenergetiche

Ho trovato la formazione molto stimolante e ben organizzata, la formazione in presenza ha dato un significato piu' profondo ed ha consentito di creare un gruppo particolarmente coeso nonostante la grande partecipazione. Mi riferisco naturalmente al ritiro di Garda con una costante presenza ed assistenza di Luca, di tutti gli organizzatori e delle tutor. Bravi e grazie davvero. Lo stesso devo dire di tutti gli incontri "a distanza", ottima organizzazione e costante assistenza. Ha cambiato il mio modo di affrontare la giornata, la mia vita sto acquisendo una disciplina che ho sempre aborrito ma che e' il ponte tra l'obiettivo ed il risultato. Una bellissima sensazione di condivisione, amore, interconnessione con tutti i partecipanti e con il gruppo di organizzatori che, ne sono certo, si protrarrà per molto tempo.. Grazie

Mauro

Dalla formazione facilitatori attivazioni bioenergetiche

La formazione è stata perfetta. Ha trasformato il modo di rapportarmi agli altri e alle situazioni, ma soprattutto ha cambiato il modo di rapportarmi con me stessa, adottando migliori pensieri e abitudini di vita. Ma soprattutto mi ha confermato che la mia missione è il servizio.

Fabrizia Paganelli

Contatti

Siamo a tua disposizione. Scrivici a laura@vidyanam.com o inviaci un messaggio WhatsApp al numero 3271144448 per fissare un appuntamento telefonico

NOTE GENERALI

– Vitto, alloggio e costi complessivi

Per i ritiri intensivi il vitto e l'alloggio sono compresi nella quota di iscrizione e prevede:

Ritiro Breve

- 3 notti con check-in 5 ottobre 2023 e check-out 8 ottobre 2023.
- 6 pasti vegetariani senza latticini: cena 5 ottobre 2023, pranzo e cena 6 maggio, pranzo e cena 7 maggio, pranzo 8 maggio.

Ritiro Lungo

- 4 notti con check-in 17 aprile 2024 e check-out 21 aprile 2023.
- 8 pasti vegetariani senza latticini: cena 17 aprile 2024, pranzo e cena 18 aprile 2024, pranzo e cena 19 aprile 2024, pranzo e cena 20 aprile 2024, pranzo 21 aprile 2024.

	IMPORTO ISCRIZIONE (PROMO LANCIO FINO AL 15 AGOSTO)
Formazione + sistemazione in camera TRIPLA per 2 ritiri*	€ 2.975,00 € 3.360,00
Formazione + sistemazione in camera DOPPIA per 2 ritiri*	€ 3.177,00 € 3.630,00
Formazione + sistemazione in camera SINGOLA per 2 ritiri*	€ 3.487,00 € 3.890,00

**Per le camere doppie o triple le associazioni verranno fatte dalla struttura ricettiva a meno che non si vogliano segnalare dei nomi in fase di iscrizione.*

– Opzione “solo formazione”

L'opzione *solo formazione* senza quindi l'usufrutto della **convenzione vitto e alloggio prevede un costo di € 2.247,00 IVA INCLUSA** fino al 15 agosto, il prezzo poi aumenterà progressivamente sino a € 2.900,00

– Facilitazioni

Oltre alle scontistiche sopra, è prevista un'ulteriore facilitazione di

Importo sconto	Percorso
€ 200	Per chi ha partecipato alla formazione Facilitatori Attivazioni Bioenergetiche
€ 100	Per chi è parte de Il Filo d'Oro, La Scuola Internazionale del Perdono o l'Accademia dei Codici e Volontari ODV
€ 80	My Life Design Academy
€ 50	Masterclass On-Demand

Gli sconti sopra non sono cumulabili.

E' invece cumulabile un'ulteriore facilitazione pari ad **€ 140,00** per chi paga in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione.

– Ulteriori benefit

Chi parteciperà al percorso facilitatori Meditazione potrà arricchire la sua esperienza con delle speciali facilitazioni sull'ecosistema My Life Design. In particolare:

- 30% sul percorso *My Life Design Academy*;
- 30% su tutte le altre *Masterclass Live ed On-Demand*;
- 10% sui percorsi *Scuola Internazionale del Perdono ed Accademia dei Codici*;
- 10% sul primo anno del percorso del *Filo d'Oro*;

– Mancata partecipazione ai moduli e ai ritiri

Per il conseguimento dell'attestato è possibile saltare un ritiro su due.

La presenza agli appuntamenti on-line è fortemente consigliata ma non obbligatoria poiché i moduli e i mentoring saranno disponibili anche On-Demand nella propria area riservata.

– Modalità di pagamento e di rateazione

Al momento dell'iscrizione **potrai scegliere se versare tutto in un'unica soluzione beneficiando in un ulteriore sconto di € 140,00.**

In alternativa potrai dilazionare a contributo con la seguente formula:

	ENTRO IL	IMPORTO
Versamento caparra (prima rata)	Al momento dell'iscrizione	€ 300,00
Seconda rata (prima del ritiro)	Entro l'1 ottobre 2023	€ 500,00
Terza rata	Entro il 10 novembre 2023	€ 350,00

Quarta rata	Entro il 10 febbraio 2024	€ 300,00
Quinta rata (prima del ritiro)	Entro il 10 aprile 2024	€ 600,00
Sesta rata	Entro il 10 giugno 2024	€ 350,00
Settima rata conclusiva	Entro l'1 settembre 2024	Rimanenza a seconda del preventivo personalizzato ricevuto in fase di iscrizione.

N.B.: Si prega la massima puntualità nel versamento poiché il mancato versamento delle rate potrà comportare la sospensione della partecipazione.

– Disdetta o ritiro

La mancata partecipazione alla formazione, per la quale sia stata effettuata regolare iscrizione, non prevede la restituzione delle quote già versate.

Previo colloquio con lo staff dei docenti, si potrà recuperare la somma con altre formazioni organizzate direttamente da My Life Design Srl Soc. Benefit.

– Esame e abilitazione al metodo

Al termine del percorso il candidato sarà sottoposto ad esame composto da una parte teorica e una pratica.

Qualora lo studente non superi l'esame sarà data la possibilità di sostenere nuovamente l'esame senza costi aggiuntivi, in occasione della prossima formazione.

Contatti

Siamo a tua disposizione. Scrivici a laura@vidyanam.com o inviaci un messaggio WhatsApp al numero 3271144448 per fissare un appuntamento telefonico

SOLD-OUT

