W O R K B O O K

&

T R A I N I N G
P R O G R A M



Formazione Professionale

Sette Riti Tibetani

Revisione 3.0

AUTORE

Silvia Salvarani

EDITORE

Hairesis Training

SITO INTERNET

http://www.hairesistraining.com/percorso-5-tibetani/

Hairesis Training

© 2013

ATTENZIONE

Questo documento contiene dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. *Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.*
Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore.
***È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.*

WORKBOOK TRAINING PROGRAM
MODULO 1

Ciao e benvenut/a!

Quello che stai leggendo adesso è il tuo primo e potentissimo "Workbook Training Program": un libro strategico e prezioso contenente il distillato più sintetico dei miei video training oltre a una serie di efficaci esercizi con istruzioni passo passo che ti invito caldamente a sperimentare.

E' molto importante che tu sia equipaggiato con carta e penna: questo Workbook è stato pensato per aumentare profondamente il tuo potere!

In questo corso ho messo insieme per te una formidabile "summa" di **tutte** le mie conoscenze (davvero, senza trattenere nulla!) nel campo dei riti tibetani, e le ho riversate in un programma unico.

I primi training seguiranno un "filo logico": fai molta attenzione, perché è lo stesso filo logico che ho seguito **io** per arrivare a queste conoscenze.

Ancora un saluto di benvenuto/ nella formazione professionale sui riti tibetani.
Buon
lavoro!

Silvia
Salvarani

MODULO 1

SOMMARIO



Preparazione all’esame finale + didattica per I seminari.



OTTAVA LEZIONE

Il giorno dell'esame sarà effettuato un seminario dal vivo con dei partecipanti veri ed i vari istruttori presenti, si alterneranno nella conduzione del seminario, con la mia presenza e supervisione.

Didattica per la conduzione de Seminario.

Fase iniziale:
Il trainer si presenta e racconta la sua esperienza benefica con la pratica dei riti, in seguito chiedere i nomi dei partecipanti e chiedere anche a loro se li conoscono già, che tipo di benefici hanno riscontrato.

Chiedere ai partecipanti se ci sono dei problemi personali di salute (possibilmente da chiedere prima dell'iscrizione al seminario) nel caso in cui ci siano delle problematiche particolari seguire in modo accurato il soggetto.

Nel caso in cui nel gruppo ci siano persone che già conoscno i riti, invitarli a mettersi nelle file dietro e lasciare le prime file ai principianti, per una migliore gestione del seminario.

Apertura seminario con esposizione teorica, più meno breve a secondo del tempo precedentemente deciso da dedicare al seminario, (tempo minimo consigliato 4 ore)

L'esposizione teorica prevede un cenno storico sull'origine dei riti tibetani, esposizione teorica sull'influenza della connessione tra chakra ed i riti. Effetti benefici dei riti sul corpo.

Fase pratica:
Prima di iniziare con i riti, far scaldare il corpo con gli esercizi di preparazione presenti in questo corso, che ogni istruttore potrà scegliere preparandosi una scaletta. Ricordarsi di iniziare sia il riscaldamento sia i riti, con la respirazione.
La modalità più efficace è quella di fare un riscaldamento unico della durata minima di 20 min.
All'interno del riscaldamento si avrà cura di scegliere almeno un paio di esercizi adeguati per ogni rito.
Dopo il riscaldamento l'istruttore procederà alla dimostrazione del primo rito senza parlare e poi proseguire e procedere all'esecuzione rallentata con spiegazione tecnica.
In seguito si farà eseguire agli allievi il rito, osservando ogni singola persona se esegue correttamente il movimento e la respirazione, raccomandando loro di fare i movimenti molto lentamente e di non affaticarsi, rassicurando

gli allievi che non è necessario arrivare a ventuno ripetizioni subito, ma rispettare i tempi del proprio corpo.
Gli allievi vanno controllati, uno per uno e affinchè tutti non lo fanno correttamente non si procede con la lezione.
Per ogni rito illustrarne i benefici e i chakra coinvolti.

Quando l'istruttore ha verificato la correttezza dell'esecuzione del rito da parte di ogni singolo allievo, passerà al rito successivo, con la stessa modalità, così fino al quinto rito. (è consigliabile in un seminario di 4 ore per esempio, fare una pausa di 10/15 min a metà seminario e raccomandare di bere acqua sia prima, durante e dopo, inoltre si consiglia di scegliere comunque una fascia oraria prima del pranzo o almeno due ore dopo il pranzo leggero, ricordando che gli esercizi vanno praticati a stomaco vuoto.

Per quanto riguarda il sesto rito è necessaria la spiegazione teorica e un'esposizione delle controindicazioni, che sono state specificate nella lezione numero sei e dimostrazione da parte dell'istruttore della pratica.
Verifica individuale della corretta pratica da parte dell'allievo, ponendosi di fianco la persona, posizionando la mano sull'ombelico, controllare che abbia espirato completamente e capire di conseguenza se ha capito l'esercizio.
Alla fine del sesto rito, si rifanno tutti e cinque i riti, in modo tale da far memorizzare ai partecipanti la sequenza corretta.

Prima del settimo rito, si fanno sdraiare le persone per un rilassamento almeno di 5/10 min. dove si inviteranno a respirare in modo molto lento e profondo, posizionando le proprie mani sull'addome e lasciando che si rilassino completamente.
Poi gentilmente si chiede di sedersi e iniziare la pratica del settimo rito, spiegando la teoria e utilizzando l'audio scaricabile nella settima lezione.

Per quanto riguarda la spiegazione teorica del settimo rito con le relative affermazioni, è preferibile farlo prima del rilassamento in modo tale da avere una situazione più fluida e partire subito dopo con la meditazione.

Una volta ultimato il seminario, è utile chiedere ai partecipanti un feedback sull'esperienza appena vissuta e suggerire l'utilizzo del diario personale per scrivere i progressi che realizzeranno nel tempo con il relativo aumento delle ripetizioni.

Ricordare l'importanza della ripetizione quotidiana, per avere i massimi benefici ed effetti dalla pratica.

OSSERVAZIONI SULLA MIA PRATICA,
scrivi qui sotto tutti i tuoi appunti e le tue domande da farmi.

ISTRUZIONI PER ACCEDERE ALL'ESAME

Al momento della tua iscrizione all'esame, (che sarà valida inviando un anticipo di 30 euro come comunicato dai colleghi Lorenzo & Sebastian e il saldo delle altre 30 il giorno dell'esame in sede) entro 10 giorni avrai cura di inviare il tuo video di pratica della durata max di 15 min. attraverso il quale farai una piccola sessione dimostrativa didattica del tuo insegnamento, con un allievo/a presentando almeno 2 riti con tutte le informazioni che hai ricevuto dalla scuola. In questo modo potrò assicurarmi il tuo grado di preparazione all'esame e per te sarà molto più facile poi accedere alla sessione e ricevere il diploma. I video possono essere caricati su youtube ed inviando il link via mail a silviasalvarani3@gmail.com oppure seguendo la modalità che hai ricevuto nelle mail precedenti.