

Namasté!

Mi chiamo Elisa Faglia e sono un'istruttrice di mindfulness ed esperta di tecniche meditative.

Il mio interesse verso queste pratiche nasce in seguito ad un viaggio in oriente e nello specifico in Indonesia dove, folgorata dal sorriso sincero dei balinesi, ho sentito fin da subito l'esigenza di capire le origini di tanta spiritualità, ponendomi una serie di interrogativi sulle enormi differenze rispetto alla cultura occidentale e sugli stereotipi che l'accompagnano. Intuendo che le ragioni di tali differenze erano da ricercare nelle tradizioni religiose, ho iniziato uno studio intenso di diversi testi induisti e buddhisti, sacri e non.

Da qui è nata l'esigenza di sperimentare il tutto in prima persona, dando così il via all'assidua frequentazione di ritiri in diversi centri spirituali e monasteri sparsi tra Europa ed Asia, in un percorso di crescita personale e di costante ricerca.

In questo viaggio interiore ho avuto modo di apprendere varie tecniche quali, a titolo esemplificativo, la Meditazione Vipassana di Sayagyi U Ba Khin (Yangon Vipassana Centre - Myanmar), la meditazione Dinamica di Osho (Osho Miasto - Italia), le pratiche di consapevolezza del monaco di Thích Nhất Hạnh (Plum Village - Francia), la meditazione camminata di Mahasi Sayadaw (Panditarama Meditation Centre Yangon - Myanmar), l'ananda yoga e gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda (Ananda Assisi - Italia), ed altri ancora.

Dopo diversi percorsi di stampo per lo più religioso, sono approdata alla mindfulness sentendo l'esigenza di approfondire la pratica anche in maniera "laica": pur riconoscendo l'immensità degli insegnamenti del Buddha o di maestri quali Thích Nhất Hạnh, ritengo che l'opera di John Zabatt Kinn (padre della moderna mindfulness) di rendere scevra la meditazione dalla componente religiosa e trasformarla in una tecnica psicologica, renda questa pratica più percorribile nel mondo occidentale.

Ho così conseguito il "Master in istruttore di Mindfulness" presso l'Uniateneo di Milano, apprendendo protocolli quali la Mindfulness-based stress reduction (MBSR), la Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) e la Mindfulness Based- Eating (MB-EAT).

Nei corsi che conduco vi è l'insieme di tutte le pratiche meditative che ho appreso nel mio percorso spirituale e dai protocolli mindfulness, ma anche di altre tecniche differenti apprese in corsi, seminari e workshop su vari argomenti quali, a titolo esemplificativo:

- "Corso Base di Ipnosi" tenuto da Elio Degrandi
- Corso "Come meditare come un Monaco Shaolin" tenuto dal Maestro Shi Heng Chan
- Corso "Qi-Gong" tenuto dal Maestro Shi Heng Chan
- Corso "Training Autogeno: Tecniche di rilassamento" di Myriam Lopa
- Corso "Meditazione Yoga" tenuto dal monaco Dada Rainjitananda
- Corso "21 Giorni di Meditazione - Manifesta la Vita come Tu la Vuoi" di Deepak Chopra
- Corso "Creare abbondanza" di Deepak Chopra
- Corso "Manifesta il vero successo" di Deepak Chopra

La mia mission è quella di far conoscere a più persone possibili quello che ho appreso in questi anni, aiutandole nella crescita personale attraverso tecniche che permettono lo sviluppo della consapevolezza portandole così alla riduzione di automatismi, giudizi e reattività che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura e che spesso sono cause di malesseri psico-fisici.