

## Un invito a esserci!

Quel giorno, dopo una lunga passeggiata arrivammo in un grande prato, da cui si vedevano le montagne illuminate dal sole. Un paesaggio bellissimo che incantava. Improvvisamente diventai ciò che stavo ammirando: non più due cose separate, io e le montagne, ma una cosa sola, unica, fusa; senza pensiero, né spazio né tempo nei quali esistere: un fluire continuo dell'immobilità perfetta, piena di silenzio e di pace.

## INFORMAZIONI TECNICHE

Il corso inizia sabato 30 maggio 2020 alle ore 19.00 e termina martedì 2 giugno 2020 alle ore 20.00. Ai partecipanti non è richiesta alcuna preparazione specifica ma è indispensabile una forte motivazione personale alla ricerca. Essendo il corso molto impegnativo non è aperto a persone che soffrono di malattie cardiache, epilessia o disturbi mentali. I partecipanti sono pregati di risolvere impegni e telefonate prima dell'inizio o di posticiparli a dopo il corso. La quota di partecipazione è di 360,00 euro inclusi vitto, alloggio.

**Donatella De Marco**, laureata in Psicologia con lode, con indirizzo clinico e di comunità, presso l'Università della Sapienza di Roma, iscritta all'Albo degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia e diplomata in Grafologia presso la Scuola di Grafologia Exform di Udine (accreditata A.G.I.), lavora come libera professionista in Udine e provincia. Ha conseguito, inoltre, la formazione presso il Centro Studi Podresca (UD), per la conduzione dei corsi "La Mente Funzionale", "L'Arte di Educare", "Respiro Circolare"; per la conduzione de "L'intensivo sull'Essere Consapevole" con Silvano Brunelli.

AUTRICE DEI LIBRI: "L'estate offesa" (Neos Edizioni) e "La bambina, l'estate e l'essere" (Il Ciliegio Edizioni).

## INVITO ALLA LETTURA

Intensivo sull'Essere Consapevole  
La teoria dell'essere I  
La teoria dell'essere II  
di Silvano Brunelli  
PODRESCA EDIZIONI



# INTENSIVO SULL'ESSERE CONSAPEVOLE

CON DONATELLA DE MARCO  
PSICOLOGA

**SAN FRANCESCO  
FRAZIONE DI VITO D'ASIO (PN)  
30 MAGGIO - 2 GIUGNO  
2020**

1985-2020

*Oltre 35 anni di successo:  
l'Intensivo in Italia  
ha reso le persone migliori!*

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

dott.ssa Donatella De Marco  
cell. 348.5294434  
donatella.demarco@vitaecrescita.com  
[www.vitaecrescita.com](http://www.vitaecrescita.com)

### SEDE DEL CORSO

Casa Vacanze a San Francesco  
San Francesco  
Frazione di Vito d'Asio (PN)  
Via Tolmezzo

FORMAZIONE  
CENTRO STUDI PODRESCA  
[WWW.PODRESCA.IT](http://WWW.PODRESCA.IT)

## CONOSCERE SE STESSI

Nella vita di ognuno di noi esiste un fulcro essenziale: chi siamo veramente.

Da noi stessi prende forma ogni altra cosa: quello che vogliamo, quello che non vogliamo, i nostri valori, come comunichiamo con gli altri, come agiamo, quali risultati otteniamo, in quale direzione ci dirigiamo. Dalla verità di noi stessi prende forma la nostra vita. Possiamo divenire maggiormente consapevoli di chi siamo e scoprire così di poter accedere a una conoscenza inedita di noi stessi. La maturità personale conseguita diventa poi una vita migliore.

L'Intensivo sull'essere consapevole è il contesto ideale per conseguire un'autentica crescita di sé come persona: elevare la consapevolezza, rafforzare la padronanza delle proprie scelte e acquisire una raffinatezza nella propria espressione.

## I QUESITI ESISTENZIALI

Durante il corso l'indagine è guidata dai quesiti fondamentali "Chi sono io?", "Che cosa sono io?," "Che cos'è la vita?," "L'altro essere umano".

L'Intensivo si distingue per la sua intensità, per la sua forza, per la sua bellezza. Ogni partecipante può dedicarsi alla ricerca senza distrazioni, portando tutta l'attenzione soltanto a se stesso, indagando la propria identità nella sua natura più intima: l'essenza di sé. Ogni partecipante può comunicare, esprimersi, entrare in relazione in un contesto di apertura, di fiducia e di profondo rispetto.

La tecnica di ricerca, semplice e penetrante, come un sentiero conduce il ricercatore in un incredibile viaggio dentro se stesso e in una nuova conoscenza dell'esistenza.

## UN PERCORSO TANTO IMPEGNATIVO QUANTO STRAORDINARIO

L'Intensivo sull'essere consapevole è un corso di crescita personale che richiede al partecipante una profonda motivazione e un forte impegno. Al contempo l'Intensivo crea un contesto di sostegno straordinario, in cui diventa possibile vincere le sfide del cambiamento.

Le esperienze nell'Intensivo sono altamente formative, fanno maturare conoscenze essenziali e rispettano la libertà di scelta. Un sano confronto con le difficoltà rende una persona forte. Riconoscere la verità la rende saggia. Aprirsi nelle relazioni umane la rende profonda.

Molti partecipanti alla fine del corso ci hanno salutato con gratitudine e con queste parole:  
*"I tre giorni più difficili  
e più belli della mia vita".*