



inEquilibrio
Centro di Terapie e Formazione
Via Molinazzo 4a, 6900 Lugano
076 397 7857
info@inequilibrio.ch - www.inequilibrio.ch

Stati modificati di coscienza

Un percorso esperienziale
tra presenza, percezione e profondità

tecniche ipnotiche e stati di coscienza guidati

10 incontri – 80 ore

Condotta da
Lorna Fasano



Ci sono stati di coscienza che conosci già.
Quelli della quotidianità, del fare, del pensare.

Altri li hai forse sfiorati.

Nei momenti di rilassamento profondo, nel silenzio, in quelle esperienze in cui qualcosa cambia... ma non sai esattamente come.

E poi ci sono stati più profondi.

Meno esplorati, spesso non riconosciuti, ma accessibili.

Questo percorso nasce per entrare in questi spazi in modo guidato, consapevole e progressivo.

Non come esperienza occasionale,
ma come apprendimento.

Nel tempo, incontro dopo incontro, si sviluppano strumenti concreti per:

- accedere agli stati modificati di coscienza
- riconoscerli e stabilizzarli
- comprenderne il funzionamento
- accompagnare l'esperienza, propria e altrui

Il lavoro è esperienziale, pratico e strutturato.

Ogni passaggio viene integrato senza forzature, nel rispetto dei tempi individuali.
Non si tratta solo di vivere esperienze, ma di costruire una competenza.

Le tecniche ipnotiche diventano strumenti di accesso e di esplorazione,
all'interno di un contesto sicuro, chiaro e accompagnato.

Questo percorso è pensato per chi desidera esplorare gli stati di coscienza in modo serio e guidato, acquisendo strumenti concreti di accompagnamento.

DESCRIZIONE

Il percorso *“Stati modificati di coscienza e tecniche ipnotiche”* è una formazione esperienziale e pratica che permette di esplorare e comprendere gli stati di coscienza, sviluppando competenze concrete nell'utilizzo dell'ipnosi e delle tecniche di induzione.

Attraverso un lavoro progressivo, si impara ad accedere a stati di rilassamento profondo, guidare esperienze interiori e accompagnare processi di esplorazione e trasformazione.

ESPERIENZA DEL PERCORSO

Questo percorso non è solo apprendimento tecnico, ma esperienza diretta.

Durante gli incontri:

- entrerai in stati di coscienza diversi
- sperimenterai in prima persona le tecniche
- imparerai a guidare e a lasciarti guidare

Il lavoro si sviluppa in modo progressivo, permettendo di acquisire sicurezza, sensibilità e presenza.

OBIETTIVI DEL PERCORSO

Il percorso permette di sviluppare una comprensione concreta e applicabile degli stati modificati di coscienza e del loro utilizzo.

In particolare:

- comprendere cosa sono gli stati modificati di coscienza e come funzionano
- apprendere tecniche di induzione e accompagnamento ipnotico
- sviluppare capacità di ascolto, presenza e guida
- esplorare il proprio mondo interiore in modo guidato e sicuro
- facilitare esperienze di rilassamento profondo e visualizzazione
- accedere a livelli più profondi di consapevolezza

COSA IMPARI

Durante il percorso acquisirai competenze pratiche che ti permetteranno di lavorare in modo strutturato e consapevole con gli stati di coscienza.

Imparerai a:

- condurre una sessione base di ipnosi
- utilizzare la voce e il linguaggio in modo efficace
- accompagnare una persona in uno stato di rilassamento profondo
- riconoscere e gestire le diverse fasi dell'esperienza ipnotica
- utilizzare tecniche di immaginazione guidata
- lavorare con contenuti simbolici e profondi
- facilitare esperienze di regressione
- gestire una sessione in modo sicuro, rispettoso e centrato

METODOLOGIA

Il percorso è fortemente esperienziale.

Include:

- spiegazioni teoriche
- dimostrazioni
- esercizi guidati
- lavori a coppie
- pratica supervisionata

La pratica è parte centrale del percorso:

è attraverso l'esperienza diretta che si sviluppano sicurezza, presenza e competenza.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Il percorso è suddiviso in 10 incontri progressivi, costruiti per accompagnare in modo graduale lo sviluppo delle competenze.

Tematiche principali:

- introduzione agli stati di coscienza
- tecniche di induzione

- approfondimento degli stati ipnotici
- linguaggio e guida
- lavoro interiore e simbolico
- regressione
- stati ampliati di coscienza
- gestione della sessione
- etica e ruolo
- integrazione finale

DURATA e FREQUENZA

10 incontri con cadenza mensile
circa 8 ore per incontro
totale circa 80 ore

DESTINATARI

Il percorso è aperto a:

- operatori del benessere
- terapisti
- formatori
- persone interessate alla crescita personale
- chi desidera esplorare gli stati di coscienza

Non è richiesta esperienza pregressa

CHI CONDUCE IL PERCORSO

Il percorso è condotto da Lorna Fasano, formatrice per adulti APF e terapeuta complementare cantonale, con un'esperienza pluriennale nel lavoro sul corpo, nella regolazione del sistema nervoso e negli stati modificati di coscienza.

Pratica il Training Autogeno dal 2012 e lo insegna dal 2017, integrandolo con tecniche di regolazione e rilassamento profondo.

Dal 2019 lavora con l'ipnosi regressiva spirituale e la veglia medianica, affiancate a una formazione in counseling transpersonale e alla certificazione come Quantum Healing Hypnosis Technique (QHHT) Practitioner Level 2.

Il suo approccio nasce dall'integrazione tra esperienza pratica e percorsi formativi, con l'obiettivo di accompagnare le persone in modo concreto, rispettoso e profondamente trasformativo.

IMPORTANTE

Questo percorso:

- non è una formazione medica o psicoterapeutica
- non abilita all'esercizio di professioni sanitarie
- si inserisce nell'ambito della crescita personale e delle tecniche di accompagnamento

COSTO

fr. 100.- ad incontro

CONCLUSIONE

Questo percorso offre uno spazio strutturato e guidato per esplorare gli stati di coscienza e sviluppare strumenti concreti di accompagnamento.

Unisce esperienza, pratica e consapevolezza, permettendo un apprendimento progressivo e integrato.

È pensato per essere accessibile e sostenibile nel tempo, accompagnando passo dopo passo lo sviluppo delle competenze.

Il percorso è aperto a un numero limitato di partecipanti.