

Metodo HOT mind

Corso di formazione per Master

Impara il metodo
che risveglia il Fuoco interiore
e diventa istruttore Master

METODO HOT MIND®

Corso di formazione per Master - Condotta da Andrea Bianchi

Edizione 2022/2023: 10 moduli di 8 ore - 2 sessione di esami

ATTESTATI: HOT MIND® MASTER E BAREFOOT MORNING MASTER

MODULO 1

29 Giugno '22
Primiero

Introduzione al metodo HOT mind

- Presentazione del corso
- Principi del metodo HOT mind
- Importanza della connessione con il luogo e radicamento
- L'Uomo come sistema energetico aperto
- I 4 orizzonti del metodo HOT mind: respirazione (Nord) - radicamento (Sud) - risveglio con il freddo (Est) - muoversi in Natura (Ovest)

MODULO 2

3 Agosto '22

Il respiro (Nord) - prima parte

- Aspetti di fisiologia del respiro
- La connessione tra respiro, emozioni e mente e l'accesso a facoltà straordinarie
- Frequenza respiratoria e fasi del respiro
- Semplici esercizi di consapevolezza del respiro
- La respirazione diaframmatica

MODULO 3

8 Settembre '22

Il respiro (Nord) - seconda parte

- Il respiro applicato al cammino consapevole: Breath Walking
- Il metodo Buteiko

MODULO 4

Ottobre '22

Il radicamento (Sud)

- Effetti fisici e mentali del radicamento
- Pratica del radicamento a piedi nudi in Natura
- Il radicamento in acque fredde
- Il silenzio
- La mente che riscalda

MODULO 5

Novembre '22

Il risveglio con il freddo (Est) - prima parte

- Il risveglio e l'inizio della giornata: importanza e benefici delle pratiche mattutine
- Vivere deliberatamente
- La doccia fredda: pratica e benefici
- Barefoot Morning - prima parte

METODO HOT MIND®

Corso di formazione per Master - Condotta da Andrea Bianchi

Edizione 2022/2023: 10 moduli di 8 ore - 2 sessione di esami

ATTESTATI: HOT MIND® MASTER E BAREFOOT MORNING MASTER

MODULO 6
Dicembre '22

**Il risveglio con il freddo (Est) -
seconda parte**

- Esercizi di mobilità delle dita dei piedi
- Esercizi per l'arco plantare
- Equilibrio e propriocezione
- La sequenza completa del Barefoot Morning (seconda parte)

MODULO 7
Gennaio '23

**Muoversi in Natura (Ovest) -
prima parte**

- Benefici del movimento fisico all'aperto
- Tecnica e pratica del vestire leggero
- Importanza e benefici del camminare

SESSIONI DI ESAMI:

- **DOPO IL MODULO 6 PER L'ATTESTATO DI BAREFOOT MORNING MASTER**
- **DOPO IL MODULO 10 PER L'ATTESTATO DI HOT MIND MASTER**

MODULO 8
Febbraio '23

**Muoversi in Natura (Ovest) -
seconda parte**

- Il cammino a piedi nudi in Natura: benefici fisici e mentali
- Biofilia
- L'appoggio del piede nel cammino a piedi nudi
- Pratica di cammino a piedi nudi su diversi terreni (livello base)

MODULO 9
Marzo '23

**Muoversi in Natura (Ovest) -
terza parte**

- Cammino a piedi nudi e respiro
- Pratica di cammino a piedi nudi su diversi terreni (livello medio)

MODULO 10
Aprile '23

**Muoversi in Natura (Ovest) -
quarta parte**

- I principi della terapia Kneipp e i benefici dell'alternanza caldo-freddo
- A piedi nudi sulla neve o in acque fredde: come e perché
- Bagno in acque naturali

COSTI E CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

- Costo di ogni modulo di formazione: 120,00 €
- Costo per la partecipazione ad ogni sessione di esame: 120 €
- Per conseguire l'attestato di Master in Metodo HOT mind è necessario completare la frequenza dell'intero corso e superare entrambe le prove di esame previste.
- Per conseguire l'attestato di Barefoot Morning Master è necessario frequentare 6 moduli e superare la prima prova di esame.
- Il completamento del corso con il superamento dei due esami dà la possibilità di far parte dei Master della "Barefoot & HOT mind Academy", e di proporre sessioni guidate con l'utilizzo del nome del metodo "HOT mind".
- L'appartenenza all'albo dei Master della Academy deve essere rinnovata annualmente con la partecipazione obbligatoria ad almeno due moduli di formazione e aggiornamento specifici e il pagamento di una quota di iscrizione.
- Il corso può essere completato anche in un periodo più lungo di un anno nel caso non si possano frequentare tutti i moduli di seguito.
- È possibile iscriversi al corso in ogni momento, cominciando la frequentazione a partire dal modulo in programma al momento dell'iscrizione; per completare il corso intero, è necessario attendere di poter recuperare i moduli che nel frattempo saranno già stati svolti partecipando alle successive edizioni del corso.
- I contenuti, l'organizzazione degli stessi e le date dei moduli, possono subire variazioni.