



Introduzione al Metodo Hoffman

Workshop e corsi per conoscere la tecnica di crescita personale riconosciuta a livello mondiale

Dal 10 al 12 ottobre si terrà a Milano la terza edizione del Milano Yoga Festival. In questa occasione sarà possibile entrare in contatto con il metodo Hoffman, l'Istituto Hoffman sarà presente infatti per tutta la durata dell'evento e con due workshop. Cos'è? Il metodo Hoffman è nato grazie a Bob Hoffman, che negli '60 ha ideato il Quadrinity Process, che poi negli anni si è evoluto fino ad arrivare alla forma oggi

praticata in tutto il mondo. Il Quadrinity Process è un percorso di crescita interiore da "percorrere" in corsi residenziali di otto giorni, che si tengono presso l'Agrihotel Ca' Murà a Padova (www.ca-mura.com). In questi otto giorni vengono presi in considerazione i quattro elementi dell'essere umano: l'intelletto, le emozioni, lo spirito e il corpo. Attraverso un programma che attinge a molte correnti psicologiche, dalla Gestalt alla terapia comportamentale, dall'auto-indagine alla discussione di gruppo,

dalla scrittura agli esercizi di psicodinamica, il metodo aiuta a liberarsi dallo stress, dai limiti che ci auto-imponiamo, da tutti quei pesi che ci ancorano al suolo e non ci permettono di essere felici e avere la vita che desideriamo. La validità di questo metodo è attestata in tutto il mondo. Harvard lo ha adottato per il programma di corso dedicato alla leadership, l'università di Davis in California ne ha attestato la validità, dichiarando che l'83% delle persone che lo hanno sperimentato ha ottenuto benefici, in Italia il Ministero della Salute lo ha accreditato nei programmi formativi indirizzati a medici, psicologi, psicoterapeuti e infermieri. La dott.ssa Daniela Wenger, insegnante, ci ha spiegato i legami tra metodo Hoffman e Yoga: "Tra i due metodi ci sono tecniche in comune, ma la cosa più importante da sottolineare è la complementarietà del metodo Hoffman, che quindi ben si inserisce in percorsi di crescita già iniziati magari con lo yoga o altre discipline. Nell'Hoffman come nello yoga uno degli obiettivi principali è aiutare le persone a centrarsi nel proprio essere anziché nella superficialità del proprio carattere. L'entrata dello yoga è attraverso corpo, respirazione e pratica me-

ditativa, mentre l'entrata dell'Hoffman è attraverso l'emotività. C'è nel nostro metodo una vera e propria educazione emozionale, attraverso una gestione più sana ed efficace di tutto il mondo emozionale, che spesso è quello che ci sbilancia maggiormente e allo stesso tempo è meno gestibile, ma è anche quello però che dà colore alla vita. La specificità dell'Hoffman quindi sta nella sua entrata nell'essere più profondo, che non è né mentale né spirituale, ma emozionale". I workshop al Milano Yoga Festival così come i corsi residenziali sono aperti a tutti, perché come ha affermato la dott.ssa Wenger: "Sono aperti a tutti, per sperimentare la sinergia dei quattro componenti dell'essere umano: l'intelletto, le emozioni, lo spirito e il corpo. Il nostro target è molto ampio, dai giovanissimi alle persone più adulte. Dagli industriali a chi a già intrapreso un percorso yogico. L'Hoffman con la sua complementarietà offre la possibilità di sistemare quei tasselli che nel proprio percorso di crescita spesso sono difficili da mettere insieme".

Info: www.istitutohoffman.it

