



# ESERCIZI SPIRITUALI PRATICHE FILOSOFICHE

## ESERCIZI SPIRITUALI PRATICHE ANTICHE

- |    |       |   |                                      |
|----|-------|---|--------------------------------------|
| 1) | I.1   | Esercizio del capo                      |                                      |
| 2) | II.1  | ascesi                                  | } Concentrazione e rapporto con sé   |
| 3) | II.2  | esercizio morte (più meditatio malorum) |                                      |
| 4) | II.3  | esame di coscienza                      |                                      |
| 5) | III.1 | Sguardo dall'alto                       | } Espansione io e rapporto col cosmo |
| 6) | III.2 | Espansione nel cosmo                    |                                      |
| 7) | III.3 | Natura                                  |                                      |
| 8) | IV.1  | Rapporto con il maestro                 |                                      |
| 9) | V.1   | Rapporto con gli altri                  |                                      |

## ESERCIZI ACCADEMICI

- 10) VI.1 Studio/ricerca
- 11) VI.2 Lezione (frontale e ripetizione della stessa) neutra
- 13) VI.3 Discussione
- 14) VI.4 Argomentazione e dimostrazione

## ESERCIZI SPIRITUALI DELLE PRATICHE FILOSOFICHE RINNOVATE

- 15) VII.1 Regole biografica solidale
- 16) VII.2 lectio Filosofica
- 17) VII.3 Meditazione filosofica
- 18) VII.4 disputa interiorizzata
- 19) VII.5 ermeneutica simbolica
- 20) VII.6 Consulenza filosofica e/o analisi biografica a orientamento filosofico
- 21) VII.7 Percorsi di consapevolezza corporea
- 22) VII.8 Autobiografia, biografia, mitobiografia
- 23) VII.9 Comunità di ricerca (P4C)
- 24) VII.10 Filosofia come via

## ESERCIZI SPIRITUALI TRASCULTURALI

- 25) VIII.1 Meditazione, tradizioni spirituale (occidente e oriente)
- 26) VIII.2 Invocazione, preghiera, mantra: apertura all'intero.



**Cecilia De Paola**

counselor@ceciliadepaola.it

cellulare +39 348 7949388

skype cecilia.depaola

sito www.ceciliadepaola.it