

Marco Marrazza  
Professional Counselor  
Iscritto con il numero A0972

## PRESENTAZIONE



Ho iniziato la mia ricerca personale nel 1982. Ho seguito il percorso formativo psicopedagogico proposto dalla scuola di formazione PRH (Personnalité et Relations Humaines), acquisendo un metodo originale di auto-scoperta. Ho praticato la meditazione seguendo la guida di P. Mariano Ballester s.j. Ho praticato il Tai Chi Chuan con il maestro Wu Dao-Gong.

Nel 2008 ho iniziato il corso triennale di counseling dell'Associazione Mindfulness Project, presso l'Istituto Lama Tzong Kapa, un percorso di formazione ispirato dalla psicologia umanistica di Carl Rogers e dalla visione buddista dell'esistenza. Ho conosciuto Alberto

Cortese (allievo di Joseph Goldstein) che mi ha permesso di approfondire la pratica della meditazione Vipassana. Ho iniziato a praticare Odaka Yoga con Roberto Milletti.

Nel 2012 mi sono diplomato Professional Counselor (iscritto AssoCounseling n. A0972) e ho conseguito la certificazione di istruttore Odaka Yoga. Nel 2015 ho terminato la mia formazione come insegnante Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) con il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School (luogo di origine del protocollo MBSR).

Negli anni successivi ho integrato altre conoscenze che ho acquisito attraverso formazioni specifiche e approfondimenti esperienziali sulla complessa relazione tra la mente ed il corpo (massaggio, respirazione, focusing, danza-terapia, tantra, guarigione spirituale, terapia contemplativa).

Nel 2023 ho completato il primo corso in Italia per l'applicazione terapeutica della Teroria Polivagale di S. Porges, seguendo gli insegnamenti di Deb Dana nel corso organizzato dall'Istituto di Psicologia Somatorelazionale.

Il filo rosso che unisce i passi della mia ricerca è l'esperienza che non esiste una reale separazione tra la mente ed il corpo; una visione duale e riduttiva di una realtà, quella dell'essere umano, molto più ricca, molteplice, multiforme.

Per questo nel mio lavoro metto al centro il corpo quale terreno dove coltivare la qualità della nostra mente comunemente detta presenza mentale o Mindfulness. Questa è *la capacità di fare attenzione, intenzionalmente, nel momento presente, in modo continuativo, senza dimenticanza o distrazione, con un atteggiamento di costante accoglienza, a tutto ciò che si manifesta qui e ora, alle cose "così come sono", in maniera non giudicante.*

A partire da una mente chiara e rilassata è possibile disinnescare le credenze e i funzionamenti reattivi, comprendere meglio i propri bisogni e quelli degli altri, comprendere le motivazioni, i significati interiori, le conflittualità e le dinamiche che ci impediscono di porre fine alle situazioni problematiche o stressanti che ostacolano una vita più soddisfacente e piena.

Oggi accompagno singoli e gruppi nella scoperta della pratica meditativa e lungo i sentieri della guarigione interiore, alla luce della presenza mentale che ci dona quella libertà profonda capace di trasformarci nella versione migliore di noi.

Ricevo per appuntamento.

### Per contattarmi:

mobile: +39 329 9615481

email: marco.marrazza@gmail.com