



**UNIVERSITÀ POPOLARE DI SCIENZE UMANE ED OLISTICHE  
SIDDHARTA**

**Via Vito Manchisi, 20 – 70014 Conversano (BA)**

L'Università Popolare di Scienze Umane ed Olistiche Siddharta (in sigla U.P.S.U.O.S.), si richiama ai precedenti storici, alle funzioni ed al ruolo propri delle Università Popolari Italiane, fra le quali prime per fondazione quelle di Firenze e di Napoli. L'U.P.S.U.O.S. è un Istituto di Psicofilosofie Orientali ed Occidentali che si occupa di Alta Formazione Professionale rivolta ad adulti e di Educazione Continua Professionale (ECP) per realizzare attività formative riconosciute idonee per l'ECP, individuando ed attribuendo direttamente i crediti indispensabili per l'aggiornamento continuo. In concreto, obiettivo primario è di favorire il progressivo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze dei professionisti, promuovendo, stimolando e accertando opportunamente la loro progressiva acquisizione dei vari livelli di qualificazione ed il loro costante mantenimento delle attestazioni/validazioni ottenute, con un coerente, ampio ed uniforme sistema di obiettivi e crediti formativi. Fondata da psicologi, naturopati, counselor ed arteterapeuti è all'avanguardia nella formazione professionale integrata tra le millenarie discipline orientali e l'approccio scientifico occidentale. La formazione della U.P.S.U.O.S. si fonda sull'esperienza di docenti e professionisti specializzati ed appassionati di scienze umane, olistiche e filosofie orientali, e, in assenza di regolamentazione legislativa, è rivolta all'acquisizione di conoscenze e competenze di livello universitario indispensabili per lo svolgimento dell'attività professionale, legalmente praticabile, di consulenza al di fuori dell'ambito sanitario e in regola con la normativa vigente. L'U.P.S.U.O.S., in attesa di riconoscimento della professione, fornisce già ora una specifica competenza pratica ai fini dell'esercizio legale della professione, tramite la scuola di formazione triennale, i seminari ed i tirocini pratici con partecipazione attiva ed esercitazioni supervisionate, rivolti a gruppi di pochissimi allievi

selezionati. Scopo dell'U.P.S.U.O.S. è la formazione rivolta alla ricerca del bene, allo sviluppo delle qualità positive della persona che la aiutino nella ricerca della felicità. La formazione è infatti finalizzata alla consulenza in tema di qualità della vita, e non alla cura di disturbi e patologie.

## **SCUOLA DI OPERATORE IN SUONOTERAPIA CON CAMPANE TIBETANE**

La Scuola U.P.S.U.O.S. presenta i requisiti di conoscenza, abilità, e competenza previsti per la **“Figura Professionale di Operatore in Suonoterapia con Campane Tibetane”** in conformità della Legge nazionale n. 4 del 14/1/2013.

### **Cos'è la suonoterapia con campane tibetane?**

La suonoterapia con campane tibetane, spesso definita come terapia del suono o terapia vibroacustica, è una forma di terapia olistica non invasiva che fa uso del suono e delle vibrazioni prodotte dalle campane tibetane per favorire salute e benessere. Questa pratica ha radici millenarie, soprattutto nelle culture buddhiste e hindu, dove si crede che i suoni delle campane tibetane possano generare uno stato meditativo profondo, propizio alla guarigione sia fisica che emotiva.

Le campane tibetane, spesso chiamate anche ciotole cantanti, sono strumenti musicali antichi realizzati in una lega di vari metalli. Quando vengono percosse o strofinate con un battente (un pezzo di legno rivestito in feltro), producono suoni armoniosi e complessi, con diverse frequenze e tonalità che possono persistere per un periodo di tempo notevolmente lungo.

Questi suoni non sono solo udibili, ma producono anche vibrazioni fisiche. Durante una sessione di suonoterapia, le campane tibetane possono essere posizionate su o vicino al corpo del ricevente. Le vibrazioni risultanti penetrano nel corpo, che è composto per il 70% di acqua, un eccellente conduttore del suono.

Molti sostenitori della suonoterapia credono che le vibrazioni delle campane tibetane possano aiutare a "sintonizzare" le cellule del corpo, riportando tutto il sistema a uno stato di armonia. Questo può portare a diversi benefici percepiti, come la riduzione dello

stress, la promozione del rilassamento profondo, la facilitazione della meditazione, la stimolazione del sistema immunitario, la migliore concentrazione, e l'equilibrio dei chakra (i presunti centri energetici del corpo).

La suonerapia con campane tibetane è spesso utilizzata in combinazione con altre pratiche di benessere, come lo yoga, la meditazione e le tecniche di respirazione. Può essere un'esperienza molto personale e le risposte individuali variano ampiamente. Alcune persone riferiscono di provare un senso di pace e tranquillità, altre di vivere visioni o intuizioni, mentre altre ancora possono sperimentare un rilascio emotivo..

## **FINALITA' DELLA SCUOLA**

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Operatori in Suonerapia con Campane Tibetane ha l'obiettivo di formare professionisti in grado di utilizzare il potente strumento della suonerapia come metodo per favorire il benessere fisico, mentale ed emozionale.

Le finalità principali del nostro corso includono:

1. **\*\*Apprendimento teorico e pratico:\*\*** Vogliamo fornire ai nostri studenti una conoscenza approfondita delle origini, principi e tecniche della suonerapia con campane tibetane, attraverso un programma di studio che combina l'apprendimento teorico con l'esperienza pratica.
2. **\*\*Sviluppo di competenze professionali:\*\*** Il nostro corso si propone di sviluppare competenze professionali specifiche, consentendo agli studenti di apprendere e praticare le tecniche di suonerapia in modo sicuro ed efficace. Questo include l'abilità di utilizzare diversi tipi di campane tibetane e di adattare le sessioni di suonerapia alle esigenze individuali dei clienti.
3. **\*\*Promozione del benessere personale:\*\*** Crediamo che la suonerapia possa essere un efficace strumento di auto-aiuto. Perciò, oltre a formare operatori

professionali, il nostro corso mira a fornire strumenti che gli studenti possano utilizzare per il proprio benessere personale.

4. **\*\*Integrazione olistica:\*\*** La nostra formazione si basa su un approccio olistico che integra la suonerapia con altre pratiche di benessere, come la meditazione. Il nostro obiettivo è formare operatori che comprendano e valorizzino la connessione tra corpo, mente e spirito, e sappiano come utilizzare la suonerapia per promuovere l'equilibrio su tutti questi livelli.

5. **\*\*Innovazione e ricerca:\*\*** Infine, la nostra scuola si impegna a rimanere all'avanguardia nel campo della suonerapia, incoraggiando gli studenti a partecipare alla ricerca e a contribuire allo sviluppo di nuove tecniche e applicazioni.

Alla fine del corso, gli studenti saranno non solo in grado di condurre sessioni di suonerapia professionali, ma anche di integrare la suonerapia in una varietà di contesti e discipline.

## **Obiettivi**

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Operatori in Suonerapia con Campane Tibetane è stato progettato con obiettivi chiari e precisi per garantire che, al completamento del corso, gli studenti possano agire come professionisti competenti nel campo della suonerapia. Ecco i principali obiettivi del corso:

1. **\*\*Conoscenza teorica approfondita:\*\*** Gli studenti acquisiranno una solida comprensione della storia, dei principi e delle applicazioni della suonerapia, con un focus particolare sull'uso delle campane tibetane.

2. **\*\*Sviluppo di abilità pratiche:\*\*** Il corso punta a sviluppare l'abilità nell'uso delle campane tibetane, attraverso lezioni pratiche e laboratori. Gli studenti impareranno come selezionare, suonare e curare le campane tibetane, nonché come condurre

sessioni di suonerapia individuali e di gruppo.

3. **\*\*Apprendimento delle tecniche di valutazione e personalizzazione:\*\*** Gli studenti saranno addestrati a valutare le esigenze individuali dei clienti e a personalizzare le sessioni di suonerapia di conseguenza. Questo includerà la comprensione di come il suono e le vibrazioni interagiscono con vari aspetti del benessere umano, come il sistema nervoso, lo stress e l'equilibrio energetico.

4. **\*\*Promozione del benessere personale:\*\*** Gli studenti saranno incoraggiati a sperimentare personalmente gli effetti della suonerapia e a sviluppare le proprie tecniche di auto-aiuto. Crediamo che l'esperienza personale sia fondamentale per diventare un operatore di suonerapia efficace e empatico.

5. **\*\*Preparazione professionale:\*\*** Il corso fornirà agli studenti le competenze necessarie per operare come professionisti della suonerapia. Questo includerà lezioni su etica professionale, impostazione del setting, e sviluppo di un approccio professionale all'autocura e al benessere.

6. **\*\*Incoraggiamento alla ricerca e all'innovazione:\*\*** Infine, il nostro corso mira a stimolare la curiosità e l'interesse per la ricerca nel campo della suonerapia, incoraggiando gli studenti a rimanere aggiornati sulle ultime scoperte e a contribuire allo sviluppo del campo attraverso la ricerca e l'innovazione.

Attraverso il raggiungimento di questi obiettivi, miriamo a formare operatori in suonerapia con campane tibetane che siano non solo competenti e sicuri nelle loro abilità, ma anche appassionati promotori del potere del suono per lo sviluppo del benessere.

## **METODOLOGIA DIDATTICA**

La nostra metodologia didattica per il Corso di Alta Formazione Professionale per Operatori in Suonerapia con Campane Tibetane è stata attentamente progettata per

offrire un'apprendimento profondo e trasformativo. L'approccio è altamente pratico, interattivo e basato sull'esperienza. Ecco i principali elementi della nostra metodologia:

1. **Lezioni teoriche:** Le lezioni teoriche forniranno agli studenti una solida base di conoscenze sulla suonoterapia con campane tibetane. Queste lezioni copriranno la storia, i principi, e le applicazioni della suonoterapia, nonché le tecniche di valutazione e personalizzazione delle sessioni.

2. **Lezioni pratiche e laboratori:** Le lezioni pratiche e i laboratori sono una parte essenziale del nostro corso. Gli studenti avranno ampie opportunità di praticare le tecniche di suonoterapia, acquisire familiarità con vari tipi di campane tibetane, e sperimentare l'effetto del suono e delle vibrazioni sul corpo umano.

3. **Esperienza personale:** Crediamo fermamente nell'importanza dell'esperienza personale. Gli studenti saranno incoraggiati a sperimentare personalmente gli effetti della suonoterapia e a riflettere sulla loro esperienza. Questo aiuterà a sviluppare l'empatia e la comprensione per i clienti e a informare la pratica professionale.

4. **Supervisione e feedback:** Gli studenti riceveranno feedback costanti da parte dei formatori, sia durante le lezioni pratiche che attraverso la supervisione delle sessioni di suonoterapia condotte dagli studenti. Questo garantirà che ogni studente sia in grado di sviluppare le competenze necessarie per diventare un operatore competente e sicuro.

5. **Studio autonomo e apprendimento continuo:** Gli studenti saranno incoraggiati a condurre studi autonomi e ad approfondire le loro conoscenze attraverso la lettura e la ricerca. Il nostro corso mira a instillare un atteggiamento di apprendimento continuo, che è essenziale in un campo in continua evoluzione come la suonoterapia.

6. **Simulazioni:** Durante il corso, gli studenti avranno l'opportunità di partecipare a simulazioni. Questo aiuterà a sviluppare le competenze di comunicazione e a preparare gli studenti per le interazioni con i clienti.

Attraverso questa metodologia didattica, miriamo a fornire un apprendimento completo ed

esperienziale che prepari efficacemente gli studenti per una carriera nell'emozionante campo della suonerapia con campane tibetane.

## **DESTINATARI DEL CORSO**

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Operatori in Suonerapia con Campane Tibetane è progettato per una vasta gamma di persone interessate all'applicazione della suonerapia per promuovere il benessere. Ecco i principali destinatari del corso:

1. **\*\*Professionisti del settore sanitario:\*\*** Questo corso è particolarmente adatto per medici, infermieri, fisioterapisti, psicoterapeuti e altri professionisti del settore sanitario che desiderano integrare la suonerapia nelle loro pratiche per migliorare l'efficacia dei trattamenti e favorire il benessere dei pazienti.
2. **\*\*Operatori olistici e del benessere:\*\*** Il corso è ideale anche per operatori olistici, insegnanti di yoga, praticanti di reiki, massaggiatori e altri professionisti del benessere che desiderano ampliare la loro offerta di servizi con la suonerapia.
3. **\*\*Musicoterapisti e musicisti:\*\*** Musicoterapisti e musicisti troveranno in questo corso un ottimo modo per approfondire la loro comprensione del potere terapeutico del suono e per aggiungere un nuovo strumento alla loro pratica professionale.
4. **\*\*Persone in cerca di crescita personale:\*\*** Se sei interessato alla meditazione, al benessere personale o alla scoperta di nuovi modi per gestire lo stress e promuovere il tuo benessere, questo corso può offrirti strumenti preziosi.
5. **\*\*Candidati alla carriera in suonerapia:\*\*** Infine, se sei interessato a intraprendere una carriera nel campo emergente della suonerapia, questo corso ti fornirà le competenze e la certificazione necessarie per iniziare a lavorare come operatore di suonerapia.

Non è richiesta alcuna esperienza musicale o precedente formazione in suonerapia per

partecipare al corso. Tutti coloro che sono interessati a esplorare il potere del suono per la guarigione e il benessere sono i benvenuti.

## **PIANO DI STUDI**

### **Programma**

#### **LEZIONE 1: Fondamenti di Suonoterapia**

##### *Fase di teoria:*

Introduzione alla suonoterapia: storia, principi e benefici Ruolo delle campane tibetane nella suonoterapia

Storia e Tradizione della Campana Tibetana Riconoscere le campane tibetane

##### *Fase di Pratica:*

Dimostrazione pratica sull'uso delle campane tibetane

Pratica guidata per imparare a suonare le campane tibetane correttamente Auto trattamento

#### **LEZIONE 2: Fondamenti di Medicina Tibetana**

##### *Fase di Teoria:*

Concetti fondamentali della medicina tibetana Centratura dell'operatore

##### *Fase di pratica*

Consapevolezza del corpo e del respiro Auto trattamento reiki

Riequilibrio dell'aura con campana tibetana

#### **LEZIONE 3: Fondamenti di Buddhismo Vajrayana - Mantra e canti**

##### *Fase di Teoria:*

Introduzione al Buddhismo Vajrayana e al potere dei mantra Significato e scopo dei canti nella pratica buddhista

Utilizzo di mantra specifici durante la suonoterapia



*Fase di Pratica:*

Pratica di meditazione con i mantra e i canti

Integrare i mantra e i canti durante le sessioni di suonerapia Riparazione dell'aura nelle 10 direzioni

#### **LEZIONE 4 : Sistema vedico dei 7 chakra**

*Fase di Teoria:*

Studio dei sette chakra secondo la tradizione vedica Caratteristiche e funzioni dei chakra nel corpo e nell'energia Utilizzo delle campane tibetane per bilanciare e stimolare i chakra

*Fase di Pratica:*

Pratica guidata di suonerapia per i sette chakra

Lavoro individuale sui chakra per ristabilire l'equilibrio energetico

#### **LEZIONE 5: Sistema dei Cinque chakra e Cinque elementi**

Fase di Teoria:

Introduzione ai Cinque Elementi nella medicina tibetana e nel Buddhismo Vajrayana

Correlazione tra i Cinque Elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio) e il corpo umano

Tecniche specifiche di suonerapia per bilanciare gli elementi attraverso le campane tibetane e altri strumenti sonori

Fase di Pratica:

Pratica guidata di suonerapia per ciascuno dei Cinque Elementi

Esplorazione di come lavorare con la ciclicità degli elementi per promuovere l'armonia e il benessere

#### **LEZIONE 6: Meditazione con le campane tibetane**

Fase di Teoria:

Integrazione di meditazione e respirazione durante le sessioni di suonerapia Guida alla meditazione con le campane tibetane

Utilizzo della respirazione consapevole per armonizzare mente e corpo

*Fase di Pratica:*

Pratica guidata di meditazione con le campane tibetane Respirazione consapevole durante una sessione di suonoterapia

### **LEZIONE 7: Bagno di suoni**

Fase di Teoria:

Introduzione al "Bagno di suoni" come esperienza di rilassamento profondo Benefici del Bagno di suoni per la salute e il benessere

Guida alla progettazione di una sessione di Bagno di suoni per gruppi e individuali

Fase di Pratica:

Pratica guidata di un Bagno di suoni con campane tibetane e altri strumenti sonori  
Sperimentare il rilassamento profondo e la guarigione attraverso il suono

### **Lezione 8: Suonoterapia per il Benessere Specifico**

Fase di Teoria:

Approfondimento sui diversi livelli energetici del corpo e le loro corrispondenze con le parti del corpo

Tecniche specifiche di suonoterapia per il trattamento di singole parti del corpo

Adattare le pratiche di suonoterapia alle esigenze specifiche delle donne in gravidanza

Utilizzo delle campane tibetane e degli strumenti sonori per ridurre lo stress e l'ansia, e promuovere il sonno

Tecniche specifiche di suonoterapia per favorire il rilassamento e l'equilibrio mentale

Fase di Pratica:

Pratica guidata di suonoterapia per specifiche parti del corpo, come mani, piedi, collo, spalle, ecc. Lavoro individuale sulla stimolazione e il rilassamento di singole parti del corpo

Pratica guidata di suonoterapia per il rilassamento e il benessere delle donne in gravidanza

Tecniche di suonoterapia sicure e adeguate per le diverse fasi della gravidanza

Pratica guidata di suonoterapia per ridurre l'ansia e promuovere il sonno

Sperimentare l'efficacia del suono nel favorire il rilassamento e la calma mentale

## **I NUMERI DELLA FORMAZIONE**

Il corso ha una durata complessiva di quattro mesi per un monte ore totale di 100 ore, così distribuite:

**64 ore di formazione live**

**16 ore su piattaforma**

**20 ore di pratica individuale, lavori di gruppo, produzione materiale video.**

## **TITOLO RILASCIATO**

Il titolo rilasciato, al termine del percorso di formazione nel protocollo U.P.S.U.O.S. e dopo la discussione della tesi finale, è:

**ATTESTATO DI OPERATORE IN SUONOTERAPIA CON CAMPANE TIBETANE**  
da 100 ore.

L'attestato finale rilasciato dall'U.P.S.U.O.S. è valido per la certificazione delle professioni ai sensi della legge 4/2013. Gli allievi con attestato hanno diritto all'iscrizione nel registro professionale pubblico del sito ufficiale dell'U.P.S.U.O.S. come disposto dalla legge 4/2013.

## **COSTI | INTENSIVO**

**Costo riservato agli allievi che si associano per intero percorso: €950**

**Modalità di pagamento: €150,00** all'iscrizione (Compreso nel totale) + Pagamento rateale in varie modalità senza nessun tasso di interesse

**4 rate da €200,00 + €2** Tasse da versare

## **CALENDARIO**

**1 WEEK END AL MESE PER 4 MESI**