

SABATO 9 E DOMENICA 10 NOVEMBRE

SEMINARIO ESPERIENZIALE

TUTTO CIO' CHE VUOI E' DALL'ALTRA PARTE DELLA PAURA

“Qui nel cuore, egli conosce il sé “ (Patanjali)

PROGRAMMA

**parte didattica e di spiegazione
dei meccanismi bloccanti della paura**

**parte a corpo libero alla portata di tutti,
guidata, per sperimentare la potenza del tuo corpo
e le sensazioni che puoi percepire**

condivisione delle esperienze vissute

COSA IMPARERAI

a vivere più agevolmente nella realtà fisica

**a sperimentare benessere fisico, rilassamento,
capacità di concentrazione, efficacia
ed efficienza energetica**

a riconoscere le tue paure ed i tuoi limiti

**a comprendere come lasciarli andare
per camminare libero**

a fidarti del tuo “sentire” per attuare le tue scelte

Molti di noi hanno paura di assumersi la responsabilità della propria vita e delle proprie scelte perché non sanno cosa le aspetta e lasciano che la vita e gli altri scelgano per loro.

Possiamo vincere le paure strutturandoci interiormente, creando una sicurezza che porta ad una centratura interiore che nei momenti di difficoltà e sofferenza ci permette di mantenere la rotta verso la nostra evoluzione, autonomia e gioia.

Tutto questo processo richiede tempo, pazienza, amore verso se stessi, fiducia nella Vita, ricerca della Via e della Verità.

Il primo passo di questo lungo viaggio consiste nel prendere coscienza della nostra sensazione fisica e percezione di abitare il nostro corpo, al fine di riappropriarci della dimensione più trascurata ma fondante della nostra esistenza: l'averne un corpo.

INFO

Il seminario si terrà a Massanzago presso BODY & BRAIN – CENTRO SVILUPPO PSICO-CORPOREO, con un massimo di 16 partecipanti.

Orari corso: 9.00/13.00 e 14.00/18.00 - (8.30/9.00 segreteria)

CONTATTI: fabiola@counsellingebenessere.com

I CONDUTTORI

MATTEO MARCHESINI: ricercatore spirituale. Laureato in psicologia, si dedica allo studio della meditazione e di varie tecniche di lavoro corporeo. Tiene seminari sullo sviluppo personale e la conoscenza del sistema uomo.

FABIOLA SALVALAGGIO: insegnante yoga da molti anni e counselor. Tiene corsi yoga e segue chi desidera intraprendere un percorso di crescita personale.