



Percorsi per l'anima..

Weekend di crescita personale per il benessere psicofisico

4/5 Dicembre 2010 Sant'Antioco

La nostra anima ci manda dei messaggi attraverso il nostro corpo, il quale è il sensore che comunica direttamente con noi. Paure, sensi di colpa, stress ed emozioni negative protratte nel tempo, creano dei blocchi energetici che si somatizzano trasformandosi in disagi e quindi in malattie. Tali sintomi sono indicativi di un'anima che soffre profondamente e di una personalità che si sta allontanando dalla propria essenza. Esiste però una chiave di lettura per interpretare i messaggi del corpo e capire cosa vuole dirci quel disagio o quella malattia e cosa dobbiamo modificare e trasformare per sentirci bene e in armonia con noi stessi e con l'ambiente circostante. Ogni parte del nostro corpo ha una sua chiave di lettura, ecco dunque il significato della malattia o meglio della mancanza di armonia psicofisica.



Un full immersion di un weekend per imparare a conoscere il linguaggio della propria anima e migliorare la qualità della vita

PROGRAMMA CORSO:

Sabato 4 Dicembre

L'inizio dell'esperienza è prevista per le ore 10.00 e terminerà per la pausa pranzo verso le ore 13.00.

L'esperienza riprenderà alle ore 15.00 fino alle ore 19.00 c.ca.

Domenica 5 Dicembre

L'inizio dell'esperienza è prevista per le ore 9.30 e terminerà per la pausa pranzo verso le ore 13.00. Il ritrovo pomeridiano è previsto per le ore 15.00 fino alle ore 18.00 c.ca.

Suggerimenti per l'esperienza:

Si consiglia abbigliamento molto comodo e pratico (si starà senza scarpe, quindi è consigliabile portare calze antiscivolo), una copertina e un piccolo cuscino.

La metodologia proposta prevede una messa in gioco continua dei partecipanti, attraverso momenti di rilassamento psicocorporeo e di condivisione delle esperienze di gruppo.

Il costo dell'esperienza è di 70 € comprensivo di iva.

Il corso si terrà presso lo Studio di Psicologia e Psicoterapia psicosomatica, via Leopardi 15/b, Sant'Antioco e sarà coordinato dalla Dott.ssa M. Elisabetta Bianco.