

CORSO ABBI CURA DI SPLENDERE

Docente: Monica Lavezzari

E' un percorso alla riscoperta di chi siamo veramente e del benessere che ognuno di noi merita. Mi chiamo Monica Lavezzari. Sono un'ex danzatrice, un'operatrice shiatsu e counselor. Ho unito la mia vasta esperienza in queste discipline per offrire un corso ricco di strumenti da utilizzare autonomamente per risvegliare la vostra "BELLEZZA" interiore. Affronteremo argomenti fondamentali che influiscono sulla vita quotidiana.

Ecco cosa faremo nel dettaglio:

1. "IL RESPIRO": così ovvio e scontato da non porvi mai l'attenzione, ma così fondamentale per la sensazione di pace interiore che ne deriva una volta appreso come si utilizza correttamente. Attraverso esercizi semplici, imparerai ad utilizzare il respiro consapevole per ottenere un benessere duraturo.
2. "ENERGIA E CHAKRA": scopriremo che cos'è l'energia, come si manifesta attraverso il corpo e la mente e faremo esercizi per riattivare le ruote d'ingresso all'energia chiamate chakra.
3. "STIMOLAZIONE DEI MERIDIANI": impareremo come riattivare il flusso energetico attraverso la stimolazione dei meridiani (canali energetici dove scorre l'energia all'interno del nostro corpo) utilizzando il tapping (picchiettamento) su alcuni punti di agopuntura. Questi semplici esercizi saranno particolarmente utili per far fronte a piccoli disagi e dolori quotidiani.
4. "OSSERVAZIONE E GESTIONE DEL PENSIERO": analizzeremo che cos'è il pensiero, come funziona e quali sono le trappole mentali, in modo da poter intervenire sui loop mentali che creano costante ansia e preoccupazione. Fornirò strumenti pratici per ritrovare armonia e pace.
5. "OBIETTIVI E DESIDERI": vedremo delle tecniche per facilitare la realizzazione dei tuoi obiettivi e desideri utilizzando l'integrazione emisferica e il tapping (picchiettamento) come strumenti per sbloccare il tuo potenziale.
6. "EFT (Emotional Freedom Techniques)": attraverso le tecniche di EFT riusciremo a superare disagi emotivi e a liberarci dai meccanismi autosabotanti che possono limitare la nostra felicità e realizzazione personale.
7. "MENTE E CORPO": approfondiremo la connessione tra mente e corpo, esplorando come uno influisce sull'altro. Comprenderemo come una mente sana possa favorire un corpo sano e viceversa.
8. "LEGGE DELLO SPECCHIO": affronteremo la "Legge dello Specchio" per migliorare le relazioni con gli altri. Esploreremo come le dinamiche relazionali possano influire sul nostro benessere complessivo.
9. Infine il tema che mi sta particolarmente a cuore "L'AMORE". Esploreremo il significato dell'amore in tutte le sue sfaccettature e scopriremo come coltivarlo nella nostra vita quotidiana.

Il corso combinerà parti teoriche e pratiche attraverso semplici esercizi fisici, visualizzazioni guidate, suoni, colori e molto altro ancora.

Questo corso è rivolto a persone di tutte le età a partire dai 18 anni in su. Sia che tu abbia esperienza pregressa in queste discipline o che tu sia un principiante curioso.

La durata è annuale, una volta a settimana per un'ora e mezza.

Se desideri ulteriori informazioni contattami al numero 3384612285 o partecipa alla giornata di presentazione. Sono disponibile a rispondere a tutte le tue domande e discutere di come questo corso possa arricchire la tua vita.

Ti aspetto con gioia per questa nuova avventura.