

MINDFULNESS TRAINING

La forza della Mindfulness per salute, benessere, sport

CICLO di 6 INCONTRI (Ottobre 2017-Maggio 2018)

Mindfulness è una tecnica ormai riconosciuta dalla scienza per migliorare il proprio stato di salute;
Mindfulness è una facoltà potente della mente che tutti possediamo, se non viene sviluppata resta dormiente e inutilizzata;

Mindfulness training "allenamento alla consapevolezza", è una facoltà potente per cambiare la realtà cambiando se stessi;

Chi utilizza con regolarità la Mindfulness, regolando ansia e stress, lavora in maniera efficiente su apparati e organi.

Studi scientifici parlano di miglioramento a livello cardiocircolatorio, digestivo, osteo-legamentoso, psicologico.

Unendo la Mindfulness alla nutrizione/depurazione fisica e mentale, con esercizi di respirazione, attivazione e condivisione, miglioreremo sicuramente e in maniera consapevole e decisiva il nostro stile di vita e la nostra salute.

DOMENICA 13 MAGGIO 2018

Minfulness e mente bio-psico-sociale costellazioni familiari

Il seminario si terrà dalle ore 8.45 alle 14.00 presso
Equilibero, Via Rossignago 53C, Spinea (VE) 041.998268 www.equibero.it

Costo singolo incontro: euro 70

Il programma prevede pratiche guidate, tecniche corporee, condivisioni e un supporto per la pratica quotidiana.

Corso a numero chiuso, le iscrizioni verranno accolte in ordine di arrivo e previo colloquio individuale.

Inoltre, sono disponibili gli ultimi posti per:

Sardegna: da Sabato 30 Giugno 2018 a Sabato 07 Luglio 2018

Tema: Trasformare il veleno in miele in luoghi ad alta energia

Condizione: *dott. Gianni Bonas* psicologo psicoterapeuta, psicologi dello sport di atleti e squadre olimpiche nazionali, mindfulness trainer. Master II livello PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) Università Sapienza Roma
Coadiuvato dai professionisti del centro Equilibero

Sede: Equilibero, Via Rossignago 53C, Spinea (VE) 041.998268 www.equibero.it