

Novità

A grande richiesta degli interessati riprendono da febbraio 2010, per il quarto ciclo, le meditazioni di RespirArte

Training energetico e attivazione consapevole dei chakra



I sette principi chiave della tua autoaffermazione

Il percorso si avvale di tecniche di visualizzazione particolarmente efficaci e gli esercizi pratici, uniti ad un lavoro sulle affermazioni scritte in un diario personale, danno la possibilità ad ognuno di personalizzare il proprio cammino, di ricreare ed approfondire le esperienze a casa.

Potrai venire a conoscenza di modalità efficaci per sciogliere le emozioni represses, per comprendere e gestire eventuali ansie attuali e blocchi emozionali. La sintonizzazione sui chakra, una volta compreso il loro funzionamento, permette di veicolare l'energia in modo funzionale alla risoluzione di problemi, di disagi, al fine di garantire maggiore armonia, rilassamento, gioia di vivere e quindi un Ben-Essere globale.

Costo e orari: 400 Fr. per otto incontri. Incontri settimanali da lunedì 22 febbraio dalle 20.00 alle 22.00, ogni lunedì sera. Iscrizioni via e-mail all'indirizzo info@respirarte.ch o per telefono con pagamento anticipato almeno una settimana prima dell'inizio del corso.

Serata informativa: Lunedì 8 febbraio 2010 dalle ore 20.00 alle 21.30, presso il salone sopra la Migros di Giubiasco, al primo piano. La serata comprende una prima esperienza di meditazione guidata. Le iscrizioni sono limitate ad un gruppo ristretto di partecipanti, siete pertanto invitati ad iscrivervi anche alla serata informativa. Costo della serata: 10 Fr.

5 Fr per chi decide di iscriversi al corso.

Luogo e materiale: Salone sopra la Migros di Giubiasco, al primo piano. Portare una stuoia, un cuscino, un quaderno e una penna.

**Per approfondimenti visita il sito di RespirArte,
www.respirarte.ch o telefona allo 076 3309879**