

RESPIRO MEDITATIVO

Mini Corso esperienziale GRATUITO

Conduce

Elisabetta Menozzi

Essere in grado di affrontare lo stress è ormai diventata una necessità per poter avere una buona qualità della vita e preservare la salute.

Non sono solo gli eventi esterni a scatenare stress, quanto l'atteggiamento che adotti per fronteggiarlo e superarlo.

Ed è proprio questo a fare la differenza.

Basterebbe riportare la situazione alla normalità per ritrovare la serenità, ma non sempre è possibile o non sei in grado di ripristinare in tempi brevi l'evento o ancora, ti può succedere che nonostante la risoluzione della situazione continui a serbarne il ricordo e rivivi nella tua mente più e più volte lo stesso episodio.

Quando rievochi un ricordo doloroso ne rivivi l'emozione collegata (facci caso) e in questo modo e del tutto inconsapevolmente fissi queste memorie nel tuo inconscio.

Non solo il ricordo di un'emozione spiacevole va a depositarsi dentro di te, ma anche tutte quelle emozioni inesprese che probabilmente ancora oggi girano dentro di te.

Tutto questo produce effetti dannosi alla salute, provocando tensioni fisiche, emotive e mentali, cioè con il corpo dolorante, con l'umore sotto tono o instabile e con poca lucidità mentale facendoti ritrovare col "fiato corto" o addirittura "senza fiato".

Ripristinando una corretta respirazione andrai a portare un nuovo ordine ed equilibrio togliendo lo stress e rinvigorendoti di 15 anni.

La Conferenza è rivolta a chi è interessato a mantenere e/o salvaguardare lo stato di salute fisica, mentale ed emotiva sfruttando la forza del Respiro Meditativo.

DURANTE IL MINI CORSO POTRAI CONOSCERE E SPERIMENTARE:

- Oltre allo stress quali sono i più grandi ostacoli che non ti permettono di avere una respirazione efficace ed utile per la tua salute
- Quali sono i molteplici benefici a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale
- Cosa fa e come agisce il Respiro Meditativo
- In che modo il Respiro Meditativo ti parla e ti guida
- Senza alcuno sforzo da parte tua, durante il Respiro Meditativo la tua mente "staccherà la spina" da sola e ne godrai pienamente gli effetti
- Sperimenterai un istantaneo abbassamento di preoccupazioni, inquietudine, ansia con una conseguente profondissima calma e lucidità mentale



ELISABETTA MENOZZI
Advanced Counsellor

Domenica - 14 Maggio 2017

Via Cascina Colombarone, 1

Mezzana Casati

S.ROCCO AL PORTO (LO)

Ore 16 - 19

Prenotazione obbligatoria

entro 7.5.17

scienzaemeditazione@gmail.com

Info: Luisa 392-4192892

**Riceverai:
Regalo di benvenuto
Dispensa
The e biscotti**