

COLTIVARE LA CALMA

“Nella calma del corpo e della mente si crea un nuovo spazio dove risorse e soluzioni, personali e creative, possono emergere e facilitare lo stato di ben-essere e il raggiungimento degli obiettivi prefissati”

Seminario teorico esperienziale a cura di Clara Rosina

Domenica 26 marzo ore 15.00/18.00

C/o Studio Counseling Genova

Info e prenotazioni via mail clara@clararosina.it cell.333 8425345

CLARA ROSINA, Counselor formatore supervisore CNCP, life coach, esperta in costellazioni familiari e gestione dello stress a base corporea, istruttrice di ginnastica posturale, mental postural e tecniche di allungamento globale del corpo

La calma è una vera e propria risorsa utile per affrontare le piccole e grandi sfide che ognuno incontra nella vita personale, privata e professionale.

Imparare a coltivarla significa trovare il modo per gestire le situazioni di dis-stress e potenziare gli effetti benefici dell'eustress.

Il seminario prevede una parte teorica e una parte pratica, ciascun partecipante potrà sperimentare tecniche a livello corporeo utili a contattare la calma e a renderla un potente alleato implementando l'autostima e la capacità di problem solving (mindfulness, ascolto del corpo, tecniche di respirazione, esercizi di allentamento delle tensioni corporee)

PORTARE UN TAPPETINO, COPERTINA, ABBIGLIAMENTO COMODO E CALZINI.

