

Il coraggio di essere liberi

Per diventare quello che si è

La nostra paura più grande non è di essere inadeguati, la nostra paura più grande è di essere forti oltre ogni misura. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo, chi sono io per essere così brillante, splendido, capace e straordinario? In verità, perché non dovrei esserlo?

M. Williamson

Cosa significa aver il coraggio di essere liberi?

- Recuperare **spontaneità** e naturalezza, in una parola la propria **Autenticità**.
- Ritrovare lo slancio vitale e il **coraggio** di superare le paure e le resistenze che ci limitano.
- Risvegliare il nostro potenziale creativo, i nostri **talenti**, il nostro Daimon.
- Avere la capacità di guardare la nostra vita con altri occhi scoprendo **nuove prospettive**.
- Sentirsi più leggeri, finalmente al nostro posto pieni di **energia**, forza ed **entusiasmo**.
- Ascoltare il **cuore** per aprirsi alla propria **verità**.



Strumenti

- Attività corporee quali movimenti strutturati concepiti per entrare in contatto con specifiche qualità archetipiche.
- Pratiche di mindfulness
- Ascolto empatico
- Danze e vocalizzazioni
- Lavoro sui chakra
- Viaggi sciamanici
- Tamburo
- Condivisione

Cosa scoprirai di te?

Ristabilirai un miglior equilibrio psicofisico, verso una buona integrazione di corpo, mente, anima. Acquisirai maggior consapevolezza, sciogliendo le catene vere o immaginarie legate alla tua storia personale.

Metodologia:

Impareremo a conoscere e riconoscere le qualità dei diversi archetipi che ci abitano e che influenzano la nostra esistenza, facendoci guidare in questo viaggio dai miti e dai riti della tradizione afro-brasiliana, rivisitati e rielaborati da Pierluigi Lattuada e Marlene Silveira, fondatori della Biotransenergetica (BTE). La BTE, una delle scuole italiane più riconosciute a livello internazionale nell'ambito della psicologia transpersonale, ha tratto ispirazione dalla tradizione sciamanica, per mettere a punto tecniche che consentono di entrare in un contatto profondo con le qualità primigenie quali la fiducia, la spontaneità, la determinazione, la fermezza, l'accoglienza e la creatività.

Chi conduce

Rosanna Barnabone

Counselor trainer e docente BTE, Astrologa, Insegnante e ricercatrice spirituale, Facilitatrice in Costellazioni Familiari Sistemiche, Colour Coach II° Livello

Sandra Corona

Counselor trainer ad orientamento transpersonale diplomata in biotransenergetica presso ITI Integral Transpersonal Institut Consulente e Formatrice

Cristina Curti

Counselor trainer ad orientamento transpersonale diplomata in biotransenergetica presso ITI Integral Transpersonal Institut

Date

20 Gennaio: presentazione dei workshop

3 Febbraio dalle 9.30 alle 13.30

17 febbraio dalle 9.30 alle 13.30 (con possibile estensione fino alle 17.00)

3 marzo dalle 9.30 alle 13.30

17 marzo 9.30 alle 13.30 (con possibile estensione fino alle 17.00)

24 marzo dalle 9.30 alle 13.30

Costi

Presentazione:

contributo di €10,00

Seminario singolo €50,00

Giornata intera € 80,00

Percorso 5 seminari € 200,00

Si prega di voler confermare la Vostra presenza.

Si consiglia abbigliamento comodo, possibilmente colori chiari, calze antiscivolo, una coperta.

Contatti

per informazioni e iscrizioni:

Rosanna 333.14.28.997

Sandra 377.12.91.400

Cristina 335.60.93.336

Sede dei corsi

Dojo Mushinkan

Via Garian, 43 Milano

<http://www.mushinkan-zen.com>