

# Il Potere della Presenza

## Programma

Full-immersion nella pratica del respiro e consapevolezza di se

**Allenare mente corpo e spirito**  
**per creare una vita piena e felice**  
**in accordo con le scelte del nostro cuore.**

### Programma del seminario :

- 8 passi per il benessere - routine quotidiana di esercizi fisici per ottimizzare energia e performance e stare in salute.
- Meditazione del cuore - allineamento dei centri energetici finalizzato all'ascolto del nostro Se più intimo e al perdono.
- Pausa pranzo autogestita
- Defusione dello stress- applicazione di moduli pratici da usare come SOS in ogni situazione di difficoltà per riportare velocemente chiarezza e centratura e capacità decisionale.
- Respiro che da vita- Tecniche di respirazione per defondere ansia e stress irrorando mente e corpo di energia ed ossigeno vitali.
- Meditazione del giardino.

**Conduttrice :** *Dott.ssa Cinzia Cao*

Neuro-Trainer e Master PNL

Operatrice Access Consciousness Bars e Facelift

Master In Meditazione

**Quota di partecipazione al seminario:** €120.00

**Per i soci dell'Associazione Maestr'Ale :** €100,00

Verrà consegnata ai partecipanti una piccola dispensa con gli esercizi da fare quotidianamente.

Richiesta prenotazione e conferma al 3381579834

[newdealoflife@gmail.com](mailto:newdealoflife@gmail.com)