

# Programma aggiornato del Potere della Presenza

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.

Il segreto della felicità sta nella chimica!! Cosa succede al nostro corpo quando attiviamo la Morning Routine .

Meditazione del cuore - allineamento dei centri energetici finalizzato all'ascolto del nostro Se più intimo e al perdono.

Pausa pranzo liberamente gestita dalle 13,00 alle 14.45

Rispondere positivamente allo 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 dà vita- Tecniche di respirazione per alleggerirsi da ansia e stress arricchendo mente e corpo di energia ed ossigeno vitali.

Il Potere delle Parole: Trasformare le parole per trasformare i tuoi comportamenti.

Il Potere delle Domande: creare nuove possibilità ponendoti le giuste domande.

Rinforzo: Come esercitare quotidianamente la presenza.

Esercizi pratici.

Meditazione del giardino. Un viaggio nel nostro subconscio per liberarlo dalle "erbacce infestanti e foglie morte " e seminare i fiori che vogliamo coltivare nella nostra vita.

Conduttrice : Dott.ssa Cinzia Cao

Neuro-Trainer e PNL Master Practitioner

Operatrice Access Consciousness Bars e Facelift

Master In Meditazione

Costo del seminario: 120 euro compresa dispensa con gli esercizi da fare quotidianamente.

Richiesta prenotazione e conferma al 3381579834

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