ARTE DI VIVERE E RESPIRAZIONE PNEUMA

Nel modulo “Arte di vivere”, il primo dei 4 moduli componenti il Sistema Pneuma, vengono presentate le tecniche di base per l’ autoconoscenza, la gestione delle emozioni e la crescita interiore.
In quattro appuntamenti, di una giornata l’uno, con insegnamenti e pratiche toccheremo i nostri punti chiave per aprirci alla percezione della vita come un dono magnifico da coltivare nella gioia.
Strumento principe per la trasformazione interiore è la “Respirazione Pneuma”, la parte pratica di ogni incontro, che permette l’accesso ad uno stato di coscienza amplificata e l’elaborazione delle informazioni.
Ogni incontro prevede la Respirazione Pneuma al mattino (H 10-13.30) una pausa per il pranzo e la parte teorica il pomeriggio (H 15 – 19).
Si consiglia un abbigliamento comodo, di colore bianco o chiaro e una coperta per coprirsi.
Il corso si svilupperà un sabato al mese nell’arco di quattro mesi.
E’ possibile partecipare separatamente alla parte teorica o a quella pratica, si può partecipare all’intero corso o separatamente ad ogni singolo incontro.
Il corso verrà condotto da Francesca Crognale e Cristina Vignato, facilitatori autorizzati del Sistema Pneuma.

Prezzi : intera giornata e 70
Solo respirazione euro 40
Pagamento anticipato di tutti e 4 gli incontri euro 240

CALENDARIO DEGLI INCONTRI E ARGOMENTI TRATTATI

SABATO 12 DICEMBRE 2009 ORE 10-19 presso Centro Inkarri Piazza Attilio Omodei Zorini, 54 - 56 (Zona Boccea - Collina delle Muse) ROMA

ORE 10.00 –

- Introduzione all’Arte di vivere e presentazione del Sistema Pneuma

ORE 11.00 Respirazione Pneuma
ORE 13.30 Creazione del Mandala e condivisione

ORE 15.00 Parte teorica

- Chi siamo? Struttura interna, il Sé e l’ego, aspetti principali
- Il valore sacro della vita
- La programmazione della nostra psiche
- Discernimento e auto osservazione

ORE 18.00 Conclusioni

SABATO 9 GENNAIO 2010 ORE 10 -19 presso Centro Inkarri….

- La coscienza fonte di felicità
- Intelligenza emozionale e trasformazioni delle impressioni
- Risolvere il passato sanando le ferite
- Il potere del pensiero

SABATO 6 FEBBRAIO 2010 ORE 10-19 presso Centro Inkarri…

- Il potere trasformatore dell'autostima
- Pulizia interiore con la pratica del perdono
- I sette centri di psicologia umana
- Scoprire il Sé attraverso il prossimo e la natura

SABATO 6 MARZO 2010 presso Centro Inkarri…..

- Il potere della parola
- Le 4 nobili verità
- Il sentiero occulto
- L' Arte di vivere nella Nuova Era

Per iscrizioni e informazioni si prega di contattare:

Francesca Crognale tel 338-2398916
Cristina Vignato tel 328-65867558 cristina.vignato@fastwebnet.it

CRISTINA VIGNATO
Da sempre ho sentito dentro un anelito verso lo Spirituale, ma è nel 1997 che attraverso i libri inizia la mia ricerca interiore. Ho percorso varie strade, tra cui il Reiki, la Terapia Craniosacrale, il Diksha fino ad arrivare, nel 2007 al Sistema Pneuma di cui sono facilitatrice dal 2009. Ora posso dire che ho smesso di cercare e voglio condividere dal cuore la meraviglia di questo insegnamento, profondo e pratico, che ci permette di vivere meglio.