Accademia A.Co.S. per l'Applicazione Consapevole dei Saperi

S E M I N A R I O

condotto dagli Autori del Libro

Percorsi di Alchimia Personale

Mente Respiro Meditazione



Sabato 16 e Domenica 17 Giugno

Respiro Consapevole con Giovanni Gnecchi.

Una respirazione rilassata, ampia e diaframmatica porta più ossigeno al sangue e alle cellule, rafforza il sistema immunitario, allenta le tensioni, facilita la disintossicazione, la digestione e permette di integrare emozioni e stati di ansia, lasciando che il corpo e la mente si possano riappropriare di energia, aprendosi a idee, soluzioni e risorse inaspettate. Il Respiro è una tecnica semplice e intuitiva da poter utilizzare in brevissimo tempo autonomamente, ottenendo notevoli risultati.



Domenica 17 Giugno, alle ore 14:30

Meditazione guidata da Carlo Dorofatti.

Acquisire consapevolezza del corpo, della mente e del nostro centro spirituale. Armonizzare le energie psico-fisiche e stimolare i chakra attraverso l'uso di tecniche basate sul respiro, il suono, il colore, la visualizzazione e particolari posture fisiche in grado di agire sulle nostre geometrie sottili per ottenere un perfetto stato meditativo, di rilassamento, di benessere e di profondo equilibrio.



Domenica 17 Giugno, alle ore 16:00

Dinamiche Relazionali con Erica Holland.

Laboratorio teorico-pratico per riconoscere e utilizzare consapevolmente le strutture e le forme di pensiero che plasmano la nostra vita.

16-17 Giugno 2012

presso

Palazzo Chintamani

Via Pessine 14

ODALENGO PICCOLO (AL)

Informazioni e Prenotazioni

Email: segreteria@accademiaacos.it

Cell.: 348.9065308

