

Workshop “L’Espressione del Corpo”

Quando:	Domenica 10 Maggio 2015 - ore 10-18
Dove:	Negozio CreaTzione, via Castelrotto 2a, 6600 Locarno
Costo:	Fr. 155.-
Iscrizioni:	+41(0)78 625 70 73
Conduzione:	Riccardo Roakhan Solaro (www.RicreaTeStesso.com)

Il nostro corpo é la nostra casa. La casa dell’Anima nella quale viviamo su questo bellissimo pianeta. É la somma finale dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre intenzioni.

Il nostro corpo ci parla quotidianamente e lo fa in tanti modi. L’obiettivo e il risultato di questo Workshop é imparare come il nostro corpo si esprime, come ci comunica, quali sono i suoi segnali e come interagire con esso.

Da troppo tempo si é perso il valore del contatto col proprio corpo e questo lo notiamo nel mondo vedendo come le persone siano dipendenti da fattori esterni per il loro benessere.

Il nostro corpo racchiude dentro di se delle forze e dei rimedi illimitati di autoguarigione. Ed é conveniente e meritevole accedere a queste nostre forze e conoscenze per avere una vita e una salute migliori.

In questo Workshop impari a sentire il tuo corpo in un'altra maniera, a conoscere come funziona e quali sono i modi in cui ti parla e comunica con te. Ti permetterà di comprendere meglio la connessione tra la parte fisica, mentale ed emozionale. Questa connessione é la base del funzionamento di ogni essere umano ed é di fondamentale importanza per una vita di salute e benessere. Il fisico, il mentale e l'emozionale devono vivere in sinergia per potersi completare.

Ne “l’Espressione del Corpo” impari che la malattia non esiste ma é soltanto una disarmonia, una disbalance tra questi tre pilastri che formano l’essere umano.

Impari anche che c’è un quarto pilastro...quello spirituale... che altro non é che la conoscenza di chi siamo e da dove veniamo. Attraverso delle stupende meditazioni guidate e degli esercizi attivi di consapevolezza, hai la possibilità di conoscere parti di te che aspettano solo di potersi esprimere...Un altro modo di ricreare la tua vita!

Cosa ricevi partecipando al Workshop?

Una conoscenza più approfondita del funzionamento del tuo corpo

L’interazione tra corpo fisico, mentale ed emozionale

Imparare il linguaggio e l’espressione del corpo

Tecniche per ristabilire le disarmonie e gli squilibri

Come captare i segnali del corpo...cosa fare

Abbassare l’autogiudizio e alzare l’autostima

L’arte della guarigione...dimenticata...ma insita dentro di te