

*La felicità non basta che accada,
dobbiamo anche farla accadere
e saperla cogliere dove s'acquatta.
Perché la felicità è lì a portata
di mano*

(Roberto Vecchioni)



PILLOLE DI BEN-ESSERE

IL MERCOLEDÌ SERA

DAL 6 MARZO AL 26 GIUGNO

h. 20.45-22.15

BIBLIOTECA DI SERIATE

Un percorso di condivisione esperienziale alla ricerca di maggiore consapevolezza di chi siamo, di cosa vogliamo e di come ricontattare la nostra natura più autentica, per migliorare la nostra vita e dare valore alle nostre relazioni.

LE TECNICHE PROPOSTE:

MINDFULNESS delle relazioni: come rimanere nel "qui ed ora", lasciando andare gli enigmi e le sofferenze della mente, migliorando le connessioni relazionali più profonde.

HO'OPONOPONO: antica pratica hawaiana per la riconciliazione ed il perdono interiore, la cancellazione delle memorie e pensieri negativi e la risoluzione dei conflitti.

INTELLIGENZA EMOTIVA: come accogliere le nostre emozioni senza giudizio, lasciando ad esse il compito di guidarci verso la felicità, attivando in noi risorse inesprese ed insperate.

LA NARRAZIONE AUTOBIOGRAFICA: attraverso il raccontarci riconciliarci con i nostri ricordi e riconnetterci alle nostre radici di autenticità per acquisire valore e saggezza.

L'ARTE FIGURATIVA, LA POESIA e LE CARTE SIMBOLICHE: ovvero l'uso della "metafora" per scandagliare il mondo dell'inconscio e del sogno, contenitori preziosi di informazioni su chi veramente siamo e di cosa realmente vogliamo diventare.

IL CERCHIO SHIAMANICO ED IL SOGNO LUCIDO: per ricostruire unità e congruenza del nostro vivere sulla madre terra e riscoprire le risorse che la natura generosamente ci offre perché possiamo attivare un processo di affratellamento fra le persone. ... e tanto altro ancora man mano che emergeranno nuovi interessi e possibilità

Il primo incontro di presentazione delle tematiche proposte è gratuito
frequenza libera al costo di € 10,00 a serata; pacchetto di 4 incontri: 30,00 €

a cura di Anna Maria Belotti Bianco (operatrice olistica e shiamana)

INFO E ISCRIZIONI: tel. 348.5190819 mail: annabianco62@icloud.com