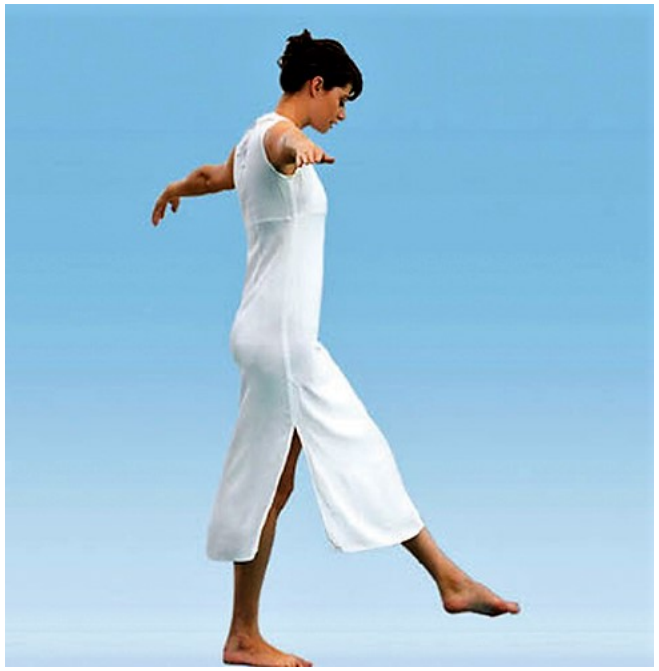
Corso di 8 sessioni inizio Marzo 2019 a:

Cittiglio VA

Date: 11/18/25 marzo, 1/8 aprile, 6/13/20 maggio

BRILLARE DI LUCE PROPRIA

Sviluppare atteggiamenti positivi, accrescere la propria autostima, gestire stress ed emozioni per affrontare la vita con entusiasmo, ottimismo e serenità. Il corso associa nozioni teoriche con esercizi pratici di rilassamento, meditazione, attivazione del corpo e della mente. Dopo ogni sessione i partecipanti riceveranno la registrazione della tecnica sofrolgica svolta durante l'incontro. La docente seguirà i partecipanti a distanza con un feedback costante che accompagnerà la pratica fino all'incontro successivo. Massimo 9/10 partecipanti.



La Sofrologia Caycediana è una disciplina scientifica che attraverso tecniche di rilassamento, esercizi respiratori e strategie psicofisiche rinforza le risorse dell'individuo, favorisce la creazione di abitudini positive e il vissuto di un quotidiano sereno. E' stata creata dal neuropsichiatra Dr. Alfonso Caycedo nel 1960. La Sofrologia, nei suoi indirizzi clinico e sociale, si è consolidata nei paesi dell'occidente europeo come la Francia, il nord della Svizzera, il Belgio e adesso anche in Olanda e in Spagna.

CORSO DI GRUPPO O INDIVIDUALE PER:

- promuovere il benessere personale
- gestire lo stress e le emozioni negative
- rinforzare le proprie risorse (autostima, creatività, intelligenza emotiva…)
- affrontare la vita con entusiasmo, lucidità, ottimismo e serenità

PER INFO: cdsofrologia@gmail.com
+39 340 6741898

LA SOFROLOGIA CAYCEDIANA È SEMPLICE; BASTA UNA SEDIA

Tutte le persone interessate possono praticare, senza limiti di età o di condizioni fisiche: bambini, studenti, adulti e anziani possono partecipare agli incontri di gruppo o alle sessioni individuali.

Docente: Catalina Dusi

Da anni mi dedico alla promozione del benessere personale attraverso la Sofrologia Caycediana. Sono Master Specialista, ho conseguito il diploma Master dopo 4 anni di formazione: Ciclo Fondamentale alla Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano e Ciclo Radicale ed Esistenziale del Master presso la Sofrocay, Accademia internazionale di Sofrologia Caycediana. Tengo seminari e corsi di gestione dello stress, gestione delle emozioni e sviluppo personale in Italia,e nel Canton Ticino. Collaboro con la Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano come formatrice..Sono docente e madre di tre figli.

SCOPRIRE LA SERENITA' E IL BENESSERE

Una nuova coscienza di sé: sia che si lotti con lo stress, l'ansia, la mancanza di sonno o d'energia, con alcuni problemi di salute o che si desideri migliorare e sviluppare alcuni aspetti della propria vita per sentirsi più centrato, produttivo e per raggiungere i propri obiettivi, la Sofrologia è uno strumento facile da apprendere e molto efficace.

www. cdusi-sofrologia.eu
www.sofrologia.com
www. sofrocay.com
E-mail: cdsofrologia@gmail.com
Phone: +39 3406741898