

La conoscenza di sé

PAOLO PIAZZA. Dott. Scienze Motorie, Osteopata, Counselor umanistico, Wellness coach.

Esercizi - fisici, di respirazione e rilassamento, teatrali, ecc. - e conoscenze teoriche per espandere la consapevolezza e mettere in atto i principi che governano l'insieme corpo-mente.

Web: www.allenatiastarebene.it

FILIPPO LOSITO. Scrittore, Regista, Counselor in Psicobiologia, Docente di storytelling presso la Scuola Holden.

Il potere trasformativo della scrittura per governare flussi di energia e informazioni.

Web: www.storycounseling.it

ISABELLA BONAPACE. Psicologa clinica, psicodrammatista, istruttrice Mindfulness.

La meditazione per esplorare con serenità contenuti e attività della mente.

Web: mindfulness-life-torino.it

OTTOBRE	ORARIO	SABATO 13	DOMENICA 14
COME ERAVAMO ----- RESPIRA E OSSERVA	10.00 - 12.00	Paolo ☞ Influenzare il cervello ☞ Il ciclo dell'energia ☞ Eredità genetica e storia personale ☞ Esercizi-giochi: dal respiro al movimento consapevole	Filippo ☞ Homo narrans ☞ Realtà è finzione ☞ Genetica vs Memetica
	12.30 - 14.30		
	15.00 - 17.00	Isabella Meditare sul passato	Paolo Revisione, discussione

NOVEMBRE	ORARIO	SABATO 10	DOMENICA 11
QUI E ORA ----- SOSPENDE IL GIUDIZIO E GOVERNA L'ATTENZIONE	10.00 - 12.00	Paolo ☞ Cavalcare lo stress ☞ Il corpo e l'emozione ☞ Governare l'attenzione ☞ Esercizi-giochi: ascoltare e comunicare	Filippo ☞ Inconscio a cielo aperto ☞ L'iceberg e il sommerso ☞ Il potere trasformativo delle storie
	12.30 - 14.30		
	15.00 - 17.00	Isabella Meditare sul presente	Paolo Revisione, discussione

DICEMBRE	ORARIO	SABATO 1	DOMENICA 2
CREARE IL FUTURO ----- ALLARGA LO SGUARDO	10.00 - 12.00	Paolo ☞ La vita è cambiamento: la mente tra corpo e ambiente ☞ Trappole cognitive e flessibilità ☞ Esercizi-giochi: la creatività	Filippo ☞ Regolare il flusso di energia e informazioni ☞ Mente – cervello – relazioni ☞ Humor experience e pensiero laterale
	12.30 - 14.30		
	15.00 - 17.00	Isabella Meditare sul futuro	Paolo Revisione, discussione

Sede: Studio STARE BENE, via Carle 4 (interno cortile), Torino

Costi. 1 WE alla volta: 150 € acconto 50€ -- 3 WE (con libro STARE BENE in omaggio): 390 € acconto 150 €

Acconti da versare entro 10 il ottobre, IBAN IT82J0103001004000000352288 intestato Paolo Piazza

Informazioni: paolopiazza@allenatiastarebene.it - 339 2649281

N.B. portare tuta o abbigliamento comodo per gli esercizi, una coperta/plaid per il rilassamento e un quaderno.