



Domenica 16 Ottobre 2022

L'ASCOLTO INTERIORE

Una giornata di pratiche dedicate alla riconnessione col corpo



Ora inizio	Ora fine	Stanza	Attività	Con chi
09:00	10:15	T2	Yoga, la danza delle energie	LAURA NALIN & PAOLO PROIETTI
10:30	11:30	T2	Rimettere radici: pratica di radicamento per trovare calma e stabilità	MARIA MANTARRO
11:45	12:45	T2	Mindfulness: il potenziale trasformativo del "non fare": riconnettersi al corpo attraverso la pratica	GIUSEPPE CAPASSO
13:00	13:30	T2	Rebirthing: il respiro dell'anima	DIANA REGAZZONI
13:30	14:00	T2	Chi Kung: l'arte di muovere l'energia	
09:30	13:00	Stanza NFB	Diamo colore alle nostre menti: prova di una sessione di Neurofeedback (15 minuti)	VIOLA NIEGO
12:30	14:00	T1	Coaching: come e perché posso cambiare in meglio la mia vita	SERENELLA BERTELLI
10:00	12:00	T4	Shiatsu e riflessologia: ogni 20 minuti la possibilità di sperimentare queste pratiche che lavorano sulle energie del corpo	ANTONELLA LURASCHI