

L'ANSIA CHE NON TI ASPETTI

CONOSCIAMO LA VERITÀ NASCOSTA DIETRO A QUESTA SAGGIA MESSAGGERA

Durante il seminario daremo voce all'ansia, imparando ad ascoltarla non come un nemico da combattere, ma come un'alleata che porta con sé un messaggio nascosto. Attraverso la presenza e l'ascolto del corpo, scopriremo come riconoscerne i segnali e trasformare questa energia, apparentemente scomoda, in una guida preziosa verso una maggiore consapevolezza e libertà interiore.

All'interno di un campo sicuro, pronto ad accogliere e contenere tutto ciò che emerge a livello emotivo, sarai condotto in un viaggio esperienziale in cui alterneremo tecniche di riconnessione psico-corporea, bio-energetica, pratiche di mindfulness e di visualizzazione guidata, esercizi a coppie o in gruppo e brevi riflessioni teoriche.

DOMENICA 21 SETTEMBRE

DALLE 9.30 ALLE 13.00

Spazio Mui, Via Sabotino 2, Roma

In Essenza

