



CONFERENZE E INCONTRI FORMATIVI - INCONTRI DI COUNSELING - COSTELLAZIONI FAMILIARI  
COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE - PRATICHE OLISTICHE DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO - GUARIGIONE SPIRITUALE SECONDO IL METODO DI ANNE HUBNER. PROPOSTE PER IL BENESSERE DELL'UOMO E DEL SUO AMBIENTE - CONFERENZE E INCONTRI

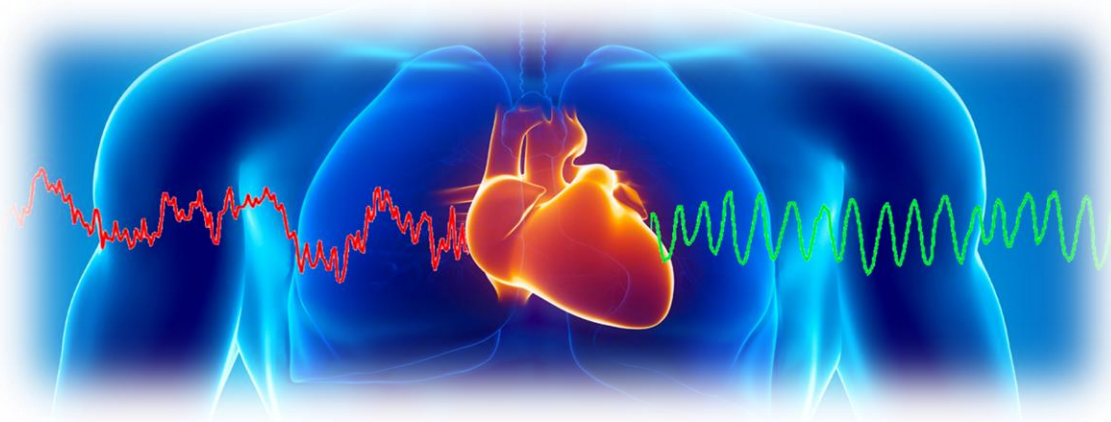
## STUDIO OLISTICO DI MARIO RAINES PROPOSTE PER UN VIVERE CONSAPEVOLE

PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA E PADRONANZA PERSONALE - REIKI (1° - 2° LIVELLO E MASTER) - EFT (1° E 2° LIVELLO) - MATRIX 2 - POINT (1° E 2° LIVELLO) - THETAHEALING & ACCESS CONSCIOUSNESS - PARLARE TELEPATICAMENTE CON GLI ANIMALI - I MAESTRI INVISIBILI

**Sabato 23 e Domenica 24 febbraio 2019 - dalle ore 10,00**

# Il vantaggio della Resilienza Introduzione alla tecnica HeartMath®

*Formazione condotta da SANDRA MERKLE*



Affrontare le inevitabili situazioni difficili della vita mette in moto nelle persone un'abilità particolare, la capacità di poter affrontare in maniera positiva condizioni di stress, sfide e avversità, la capacità di reagire nel modo migliore e di riprendersi più velocemente da situazioni difficili...questa capacità è nota come Resilienza.

Nelle ricerche scientifiche di questi ultimi anni, una tra le più importanti è stata fatta dalla società HeartMath® che afferma che il cuore ha un ruolo significativo per attivare e supportare queste capacità, infatti lo stato d'essere più utile per creare la Resilienza è di creare in noi un collegamento tra mente e cuore chiamato stato di Coerenza.

Imparare come attivare lo stato di Coerenza cardiaca e sviluppare Resilienza potenzia le nostre capacità, ci consente di approfondire la conoscenza di noi stessi, di individuare le proprie fonti di stress e gestirle al meglio, di sviluppare ed intrattenere relazioni migliori, un comportamento più aperto e cordiale con gli altri.

*Partecipazione alla formazione su prenotazione – costo € 333,00*

# La strada innovativa per la riduzione dello stress!

Il seminario, adatto a tutti, unisce una parte teorica a tanti momenti di esercizio pratico: infatti verranno insegnate le tecniche per attivare lo stato di Coerenza tra mente e cuore che ci consente di sviluppare una maggior Resilienza con esercizi, sperimentazioni e l'utilizzo di apparecchiature elettroniche realizzate appositamente dalla società HeartMath® che saranno a disposizione dei partecipanti.

I risultati, che si ottengono velocemente, vengono potenziati e resi visibili dall'utilizzo di queste specifiche apparecchiature di bio-feedback che potranno essere anche acquistate alla fine del seminario: per ragioni organizzative e per garantire di poter soddisfare tutte le richieste di acquisto, invitiamo chi fosse interessato a chiedere informazioni inviando una e-mail.

Imparare ad attivare lo stato di coerenza ci consente ad esempio di potenziare l'utilizzo della tecnica della Matrix 2 Point, perché ci porta in uno stato ottimale per la percezione sia di noi stessi, sia della persona con cui stiamo matrixando.

## **Contenuti del seminario:**

Che cos'è la resilienza?

Lo stress – solo un problema di percezione?

Emozioni che svuotano vs emozioni che rinnovano – come riesco a pensare positivo?

La fisiologia del sentire positivamente e della coerenza del cuore.

Varie tecniche per arrivare alla coerenza con il cuore e per rinforzare la resilienza

Utilizzo di software dedicati della società HeartMath®

Energia della comunicazione e delle buone relazioni. Intuizione messa in atto.

E altro...



*Partecipazione alla formazione su prenotazione – costo € 333,00*