

Workshop

Coaching per il benessere

Per ritrovare e mantenere il benessere totale a livello fisico, mentale ed emozionale, per invertire il processo di invecchiamento e favorire una longevità in salute

con Mary Trapani, Master Life Coach

*21 e 22 maggio 2022, ore 15,00 - 19,30
LIVE on line*

Ti senti stressato o giù per i vari problemi della vita di ogni giorno? Hai perso l'entusiasmo in ciò che fai e vivi? Ti vedi stanco e non ti piaci più? Hai spesso disturbi psicosomatici, mal di testa, di stomaco, insonnia, irritabilità, o fastidi simili? Le tue relazioni interpersonali non ti soddisfano? La tua vita lavorativa non ti gratifica e non trovi il coraggio di cambiare?

Se hai risposto "Sì" ad almeno una di queste domande, questo workshop fa al caso tuo!

Una vita realizzata, carica di significato, motivata, equilibrata, serena e felice, ti permette di essere più in salute, di vivere a lungo, di avere relazioni interpersonali costruttive ed armoniose, di avere migliori rendimenti sul lavoro, di essere più focalizzato ed attento, di migliorare la memoria, di essere più produttivo, di contribuire non solo al tuo benessere personale, ma anche a quello di coloro che ti stanno intorno.

Benefici del workshop

Frequentando il percorso si apprendono tecniche e pratiche per:

- Sviluppare la sintonia mente/corpo
- Prevenire l'insorgenza di stress, sovraffaticamento, irritabilità, ansia, disagi psicosomatici
- Potenziare le difese immunitarie e quindi ammalarsi di meno
- Gestire stress, ansia, depressione, calo dell'umore, disturbi psicosomatici, insonnia, quando insorgono
- Essere mentalmente più lucido, attento, concentrato, creativo
- Aumentare in maniera consapevole la flessibilità e la creatività
- Essere emozionalmente più sereno ed equilibrato
- Migliorare la qualità delle relazioni affettive e professionali
- Essere più produttivo nella vita e nel lavoro
- Ritrovare il senso, il piacere, la gioia per ciò che si fa
- Mantenere giovane la mente ed invertire il processo di invecchiamento

Programma del workshop

Il workshop ha come riferimenti le ricerche scientifiche nel campo delle Neuroscienze, della Fisica Quantistica, dell'Epigenetica, della Psicologia Positiva, della Mindfulness e di varie discipline meditative, energetiche e spirituali, in particolare si svilupperanno i seguenti argomenti:

- La neuroplasticità cerebrale e l'apprendimento di nuovi comportamenti
- Le aree del benessere
- La meditazione come strumento di attenzione, concentrazione, conoscenza di sé
- Tecniche di respirazione armoniosa ed energetica
- L'energia vitale
- La felicità e le emozioni positive e i benefici per una vita equilibrata e di successo
- Lo stile di vita giusto per mantenersi giovani e sani

In particolare, il corso sarà finalizzato a padroneggiare:

- Pratiche di respirazione armoniosa, energetica, stimolante, rilassante
- Pratiche di meditazione consapevole
- Tecniche per ripristinare la calma interiore e la gioia
- Pratiche di armonizzazione mente/corpo
- Pratiche atte a veicolare nuove abitudini di pensiero, emozioni, comportamenti, abitudini più sane e funzionali per migliorare la vita familiare e lavorativa

Destinatari

Il workshop è rivolto a persone di qualsiasi età che vogliono apprendere i "segreti" per ritrovare e mantenere il benessere totale a livello fisico, mentale ed emozionale.

Quota di partecipazione

Il workshop è in promozione a euro 220,00 Iva inclusa fino al 30 aprile.

Il prezzo di listino è euro 300.

Il Docente del corso

Mary Trapani è un'affermata professionista dello sviluppo personale, con ventennale esperienza in attività d'aula e consulenziale, nel Life Coaching. La passione per l'esplorazione e lo studio dell'animo umano l'ha condotta a viaggiare in tutto il mondo, a frequentare corsi in diversi paesi apprendendo direttamente dai più grandi Maestri. Nel workshop di Wellness Coaching guida le persone ad elevare il livello di consapevolezza, a sfuggire dai condizionamenti, ad usare la mente quantica, a rivedere credenze e paradigmi, a sviluppare sintonia corpo/mente, a ritrovare l'energia vitale della giovinezza e la capacità di invertire il processo di invecchiamento e vivere ogni giorno con gioia, saggezza e vitalità.

Per informazioni ed iscrizioni

marytrapanicoaching@gmail.com

<https://www.marytrapanicoaching.com>

Tel/WhatsApp: + 39 3936049730

Il benessere è a portata di mano: spetta a te afferrarlo al volo e tenertelo stretto! Non procrastinare. Ti aspetto!