

Lunedì 25 Gennaio 2016

Il corpo felice



Siamo spesso portati a credere che la felicità derivi dall'aver passato una buona giornata o dall'aver raggiunto un traguardo importante nella vita o ancora dall'assenza di problemi. Consideriamo la felicità uno stato d'animo o una condizione mentale. Quindi come fare se le nostre emozioni ed i nostri pensieri sono tutt'altro che felici?

Immaginate ora di poter costruire la vostra felicità a partire da semplici movimenti, supponete di avere la chiave della vostra felicità nel vostro corpo, piuttosto che nella vostra mente... Vi assicuro che questa non è fantasia, ma scienza! Prenderemo in considerazione i più recenti studi scientifici sulla felicità e proveremo tecniche semplici ma estremamente efficaci per portare alla felicità il nostro corpo e di conseguenza il nostro animo e la nostra mente.

Monica Manzoni

INTERVERRANNO

MONICA MANZONI Presidente associazione Caleidos. Psicologa e psicoterapeuta, Teacher di Yoga della Risata, Master Felicitatrice Sente-Mente Project, Operatrice Reiki. Esercita la professione nell'ambito della Psicologia della Salute e del Benessere ispirandosi ai modelli della Psicologia Positiva.
"Un corpo felice genera una mente ed un animo felici"

MAURIZIO MELETANI Operatore Shiatsu, Master Reiki Komyo e Leader di Yoga della Risata.
"La Felicità secondo la medicina tradizionale cinese"

MARTINA ZUDDAS Educatrice professionale in ambito socio-sanitario, Leader di Yoga della Risata e Felicitatrice Sente-Mente Project.
"Muovere il corpo, rivitalizzare la mente"

MONICA MANZONI e MARTINA ZUDDAS "Soffi di Felicità"

PROGRAMMA

ore 9:30 registrazione

ore 13:00 pranzo

ore 14:30 sessione di Yoga della Risata

ore 16:30 conclusione

ISCRIZIONI

MONICA MANZONI

3479336636

monica@caleidos.bo.it

DESTINATARI

Trainers di Yoga della Risata e tutti coloro che sono interessati a sperimentare tecniche corporee per costruire Felicità.

I soci AUSER, AGEs e dell'associazione Alzheimer Imola potranno partecipare a tariffe agevolate

IL POMERIGGIO PROSEGUE CON IL LAUGHTER YOGA PARTY DI LETIZIA ESPANOLI

Durante la mia formazione a Master col Dott. Kataria nell'estate 2015, ho imparato tantissime cose. Poter vivere con lui tre settimane di fila, sperimentare il Laughter Yoga Festival, essere accompagnata durante i coaching one on one mi ha dato la possibilità di riflettere, crescere, migliorare. Il Dott. Kataria mi ha chiesto di prendermi cura

in modo speciale dei miei allievi, ma anche della Laughter Family italiana. Ho scelto di farlo promuovendo il Laughter Yoga party, un'occasione formativa aperta a tutti i Leaders e Teachers che vogliono vivere un momento gratuito di formazione con me. I temi proposti durante questo primo tour saranno la nuova versione dello Yoga Nidra (tema molto caro al Dott. Kataria) e tutti gli esercizi del Laughter Yoga 2.0 (come definito dal Dott. Kataria) che caratterizzano i 4 elementi della gioia. **Letizia Espanoli**

EVENTO GRATUITO RISERVATO A LEADER E TEACHER DI YOGA DELLA RISATA

PROGRAMMA

ore 17:00 registrazione

ore 17:30 inizio

ore 19:30 conclusione