

Uscire dalle abitudini per aprire nuovi orizzonti

Quando trascorriamo molto tempo in ciò che è abitudinario, il nostro **livello di attenzione e di consapevolezza** diminuisce. Al contrario, di fronte ad una novità o ad una « sfida » la nostra attenzione aumenta così come il nostro livello di energia.

Le lezioni si rivolgono a chi è alla **ricerca di equilibrio** tra energia investita e attenzione e desidera uscire dalle abitudini per confrontarsi con qualcosa di nuovo. Le emozioni troveranno così più spazio nella consapevolezza.

La realizzazione di un progetto personale domanderà di cambiare alcune delle nostre abitudini "negative". Con la pratica di semplici esercizi pratici (respirazione, set di movimenti consapevoli e scrittura) e con il sostegno del gruppo, si alleneranno attenzione e consapevolezza al fine di creare questo cambiamento.

La nostra intenzione è di sostenere i partecipanti nella realizzazione di un loro progetto personale. Scoprendo le abitudini che ci giocano contro – come dei piccoli nemici – i partecipanti potranno mobilitare le loro energie, andare attraverso alcuni blocchi e percepire di più le loro emozioni.

Date del corso: 10 e 24 marzo, 14 aprile. Dalle 9h alle 12h15.

Costo: fr. 180.-

Iscrizioni: [Lisa Monn](mailto:lisa.mon@meandshiatsu.ch) 076 310 13 52.



Massimo – meandshiatsu.ch

Sono affascinato dal sapere e dalla Natura. Grazie alla laurea in economia ho potuto avvicinarmi al mondo lavorativo, vedendo la natura da un punto di vista. Dopo la formazione di Shiatsu ho visto che esistono molti punti di vista che ho bisogno di esplorare. Durante le sedute di Shiatsu trasmetto ai miei clienti un modo per potersi ricentrare e trovare un equilibrio tra sensazioni interne e stimoli esterni; degli spunti su come esplorare la strada verso l'energia, verso il nucleo, dove l'energia è pura. Quanto espresso sopra è messo in pratica con delle attività e esercizi che suggerisco anche ai miei clienti.

Michelle – bodylearning.ch

Dopo una laurea in psicologia mi sono specializzata in un approccio corporeo, dove attraverso il tocco, la respirazione e le istruzioni verbali insegno ai miei clienti a diventare più consapevoli del loro corpo e così ad interrompere le attitudini comportamentali limitanti. Lavoro con clienti individuali da 15 anni. In parallelo ho guidato diversi corsi dove lo scopo era anche di guidare i partecipanti ad accrescere la consapevolezza nel corpo e creare dei cambiamenti nella loro vita. Questo nuovo corso è nato in collaborazione con Massimo.