

Corso di 8 sessioni inizio Ottobre 2018 a: Bellinzona TI (10.10) Cittiglio VA (13.10) Varese VA (15.10)

BRILLARE DI LUCE PROPRIA

Sviluppare atteggiamenti positivi, accrescere la propria autostima, gestire stress ed emozioni per affrontare la vita con entusiasmo, ottimismo e serenità. Il corso associa nozioni teoriche con esercizi pratici di rilassamento, meditazione, attivazione del corpo e della mente. Dopo ogni sessione i partecipanti riceveranno la registrazione della tecnica so-frologica svolta durante l'incontro. La docente seguirà i partecipanti a distanza con un feedback costante che accompagnerà la pratica fino all'incontro successivo. Massimo 9/10 partecipanti.



La Sofrologia Caycediana è una disciplina scientifica che attraverso tecniche di rilassamento, esercizi respiratori e strategie psicofisiche rinforza le risorse dell'individuo, favorisce la creazione di abitudini positive e il vissuto di un quotidiano sereno. E' stata creata dal neuropsichiatra Dr. Alfonso Caycedo nel 1960. La Sofrologia, nei suoi indirizzi clinico e sociale, si è consolidata nei paesi dell'occidente europeo come la Francia, il nord della Svizzera, il Belgio e adesso anche in Olanda e in Spagna.

CORSO DI GRUPPO O INDIVIDUALE PER:

- promuovere il benessere personale
- gestire lo stress e le emozioni negative
- rinforzare le proprie risorse (autostima, creatività, intelligenza emotiva...)
- affrontare la vita con entusiasmo, lucidità, ottimismo e serenità

**PER INFO: cdsofrologia@gmail.com
+39 340 6741898**



LA SOFROLOGIA CAYCEDIANA È SEMPLICE; BASTA UNA SEDIA

Tutte le persone interessate possono praticare, senza limiti di età o di condizioni fisiche: bambini, studenti, adulti e anziani possono partecipare agli incontri di gruppo o alle sessioni individuali.

Docente: Catalina Dusi

Da anni mi dedico alla promozione del benessere personale attraverso la Sofrologia Caycediana. Sono Master Specialista, ho conseguito il diploma Master dopo 4 anni di formazione: Ciclo Fondamentale alla Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano e Ciclo Radicale ed Esistenziale del Master presso la Sofrocay, Accademia internazionale di Sofrologia Caycediana. Tengo seminari e corsi di gestione dello stress, gestione delle emozioni e sviluppo personale in Italia, e nel Canton Ticino. Collaboro con la Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano come formatrice...Sono docente e madre di tre figli.



SCOPRIRE LA SERENITA' E IL BENESSERE

Una nuova coscienza di sé: sia che si lotti con lo stress, l'ansia, la mancanza di sonno o d'energia, con alcuni problemi di salute o che si desideri migliorare e sviluppare alcuni aspetti della propria vita per sentirsi più centrato, produttivo e per raggiungere i propri obiettivi, la Sofrologia è uno strumento facile da apprendere e molto efficace. In breve, ci aiuta a vivere meglio.



www.cdusi-sofrologia.eu

www.sofrologia.com

www.sofrocay.com

E-mail: cdsofrologia@gmail.com

Phone: +39 3406741898