

Piccola Introduzione alla
MAGIA DEL RESPIRO E DELL'IMMAGINAZIONE CREATIVA

"... è proprio il respiro, in primo luogo, a rendere possibile la vita..."

Il respiro è alla base di tutte le tecniche di rilassamento ed il rilassamento è alla base delle tecniche di immaginazione creativa e visualizzazione.

"Imparare a rilassarsi è come imparare a leggere: una volta che lo sai, non lo dimentichi più."

Le immagini mentali nascono in rilassamento, con corpo e mente quieti. Questo corso si propone di suggerirvi alcune tecniche al fine di:

- **migliorare la propria salute stimolando i meccanismi di autoguarigione (meccanismi che le moderne neuroscienze hanno scoperto e provato);**
 - **migliorare il sonno;**
 - **trasformare i problemi in opportunità;**
 - **determinare e raggiungere i propri obiettivi;**
 - **migliorare la qualità della nostra vita;**
- e molto altro ancora.....**

Costo del corso 100 euro più IVA. Gli incontri si terranno presso:

ASPIC Modena, via Mozart n. 51 - tel. 059285145 - aspicmodena@aspicmodena.it, dalle ore 20 alle ore 21.30 nei giorni:

Giovedì 26/01/2012

Giovedì 02/02/2012

Giovedì 09/02/2012

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi al trainer

Dott.ssa Angela Azzaro 340 7778590 (ore pasti)

oppure alla segreteria Aspic Modena (tel 059/285145) negli orari d'ufficio.



"Se pensi di fare qualcosa, prima immagina la bene".....