

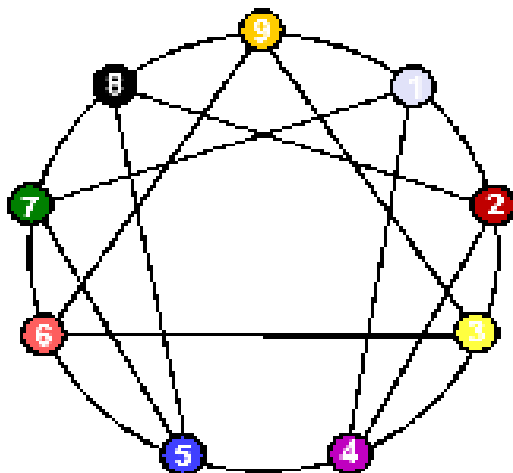
L'ASD SAN BAO

Affiliata Us/Acli Coni

www.san-bao.it

PRESENTA

TAI CHI ED ENNEAGRAMMA CORSO BASE



Liliana Atz

Domenica 4 marzo 2012

Il TAI CHI è una secolare arte di sviluppo graduale del corpo-mente attraverso la quale si può migliorare la propria energia fisica e mentale ed aumentare il proprio benessere.

L'ENNEAGRAMMA è un antico metodo di conoscenza che aiuta a fare verità su se stessi e ad acquisire sicurezza e fiducia scoprendo le proprie possibilità più nascoste.

PERCHE' TAI CHI ED ENNEAGRAMMA?
Perché corpo e mente sono una cosa sola. Muovendo il corpo secondo i precisi movimenti del Tai Chi si sblocca e riequilibra il corpo/mente e con l'Enneagramma si acquisisce uno strumento importante di autoconsapevolezza.

L'Enneagramma si rivela efficace in tutte quelle attività e contesti dove le relazioni con le altre persone hanno carattere di importanza:

- Per accrescere la conoscenza di sé e la propria autostima
- Gestire al meglio le proprie emozioni
- Per incrementare le proprie capacità relazionali
- Gestire al meglio le proprie risorse energetiche

CONSAPEVOLEZZA =
NUOVE POSSIBILITÀ =
CAMBIAMENTO



Destinatari

Il corso è aperto a tutti coloro che sono interessati. Non sono richieste precedenti esperienze specifiche.

Condittrice

Liliana Atz, psicologa, istruttrice e shiatsu terapeuta, insegnante di Tai Chi Chi Gong, conduce gruppi sulla conoscenza del sé e l'Enneagramma.

Modalità e Iscrizioni



347 7363379

e-mail: enneaotto@libero.it

ORARIO CORSO: 9.00/13.00 - 14.30/18.30