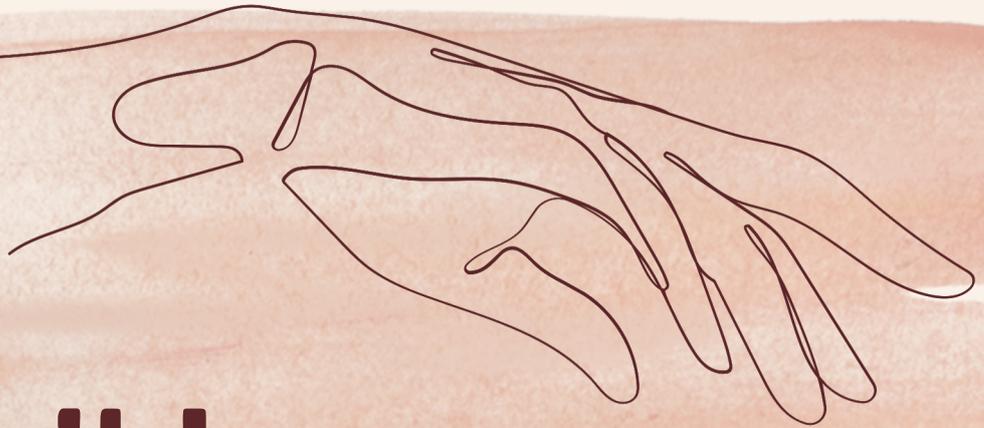




**QUARTIERE
DIGITALE**

WWW.QUARTIEREDIGITALE.IT



Il tempo STRA-ORDINARIO

UN CORSO STRAORDINARIO
PER IL TEMPO STRA-ORDINARIO



**Fai un regalo che continua
per tutto l'anno.**

Impara a gestire lo stress con piccoli strumenti che ci offre il nostro corpo ma che non sappiamo usare. Quattro pratici incontri dove sperimentare la potenza della respirazione e a gestire le proprie energie per sfruttarle al massimo in piena concentrazione e focalizzati quando serve.

Tullia Maifreni ci guida in un nuovo prezioso percorso “IL TEMPO STRA-ORDINARIO”

Dal 2015 Tullia Maifreni è Master reiki conseguito presso la Reiki International School. Per diversi anni ha Praticato yoga e meditazione. Tiene corsi di primo, secondo e terzo livello reiki ed esegue trattamenti reiki individuali

Nata a Milano 59 anni fa, nella quotidianità lavora come microscopista in un laboratorio chimico di ricerca che si occupa di ambiente e di recente collabora come volontaria con l'associazione Italia Adozioni.

Impara a gestire lo stress con piccoli strumenti che ci offre il nostro corpo ma che non sappiamo usare.

Quattro pratici incontri dove sperimentare la potenza della respirazione e a gestire le proprie energie per sfruttarle al massimo in piena concentrazione e focalizzati quando serve.

4 incontri da 2 h

(tutte le informazioni sul sito
www.quartieredigitale.it/shop/gestire-tempo-stress/



PROGRAMMA

INCONTRO 1

- presentiamoci
- perché siamo qui?
- tecnica di respirazione
- consapevolezza della propria centratura
- esercizio di rilassamento
- conclusioni e saluti

INCONTRO 3

- respirazione e confronto
- esercizi: mettiamo in pratica le tecniche apprese nella scorsa lezione
- comunicazione e stress
- introduzione al concetto di energia individuale
- energia e stress: il legame

REQUISITI:

Sarà necessario fornirsi di:

1 tappetino da palestra o una coperta o un asciugamano su cui sedersi o sdraiarsi per terra facoltativi:

- 1 coperta per coprirsi e vestiti comodi a "cipolla", a volte il rilassamento può far venire freddo o caldo. 1 cuscino per rendere più comodo il rilassamento

More information :

 www.quartieredigitale.it

(tutte le informazioni sul sito www.quartieredigitale.it/shop/gestire-tempo-stress/)

INCONTRO 2

- esercizi di respirazione
- confronto aperto
- teoria del tempo
- rilassamento a terra
- prendere coscienza del nostro corpo
- il rilassamento facciale

INCONTRO 4

- esercizi di respirazione e riepilogo argomenti
- lo stress la fa da padrone? Anche no!
- consapevolezza del noi
- rilassamento a terra e consapevolezza dell'essere

**Noi CREDIAMO NELLE
PERSONE e il prezzo lo scegli tu**

**prezzo
supporter
250 euro
prezzo di listino
150 euro
prezzo sociale
75 EURO**

Non ti chiederemo nessuna documentazione, siamo una cooperativa che opera nel sociale per il sociale. Metti nel carrello il prezzo che credi sia giusto per te.