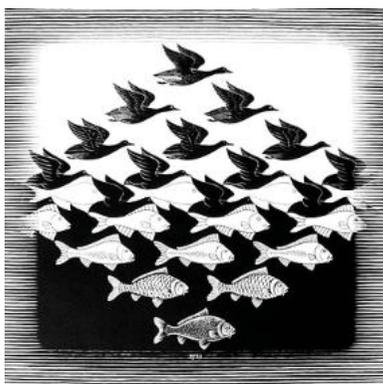


7° INCONTRO

TRASFORMAZIONE



1.

L'ESPERIENZA DEL DISTACCO

elaborare la perdita di qualcosa o qualcuno per noi importante, trasformare il legame in uno spazio di crescita
YOGA: Antar Mouna

8° INCONTRO

RAJA YOGA Yoga Regale e Psiche



Gli 8 sentieri per realizzare se' stessi
in una vita piena

Aspetti Etici Filosofici e Pratici
sulla Conoscenza di se' attraverso i punti di
incontro tra Oriente e Occidente

I NOSTRI OBIETTIVI

Trasmettere strumenti per lo sviluppo
delle risorse personali
Migliorare la conoscenza di sé stessi,
dei talenti, nella direzione di fare emergere
le potenzialità dell'individuo
Promuovendone atteggiamenti attivi propositivi
Stimolare la capacità di scelta nell'etica
Sviluppare consapevolezza
Migliorare la qualità di vita.
CI OCCUPIAMO DI SOSTEGNO E AIUTO :
Le relazioni di coppia
Supporto alla relazione genitori figli
Educazione
Adolescenza: il cambiamento
Ambiente - Alimentazione - Formazione

PIU' MODI PER CRESCERE

SCIENZE UMANISTICHE INTEGRATE

Scienze Umanistiche OCCIDENTALI

Incontri esperienziali interattivi a tema

In gruppo ed individuali

Formazione Aleph

Scienze Umanistiche ORIENTALI

Sulle basi dello Yoga Therapy Dott. Bhole

Yoga Integrato - Yoga delle relazioni

Raja yoga - Meditazione

Yoga in gravidanza - Yoga dei bambini

CHI SIAMO

MAESTRO di Me STESSO (Associazione Promozione Sociale)

STEPbySTEP (Associazione Promozione Sociale onlus)

Relatori:

Nadia Mareso Educatrice - Insegnante Yoga

Professionista qualificato discipline olistiche: Master yoga per la
scuola (Federazione Italiana Yoga) Discipline Meditative

Alessandro Brazzoni: Counselor

Formazione Aleph - Master Biodinamica Umanistica

Roberto Brazzoni: Moderatore

PER INFO e PRENOTAZIONI

☎ 346 6474 854

☎ 348 3551 846

www.maestodimestesso.it - info@maestodimestesso.it

YOGA e PSICHE

ORIENTE e OCCIDENTE

Punti di Incontro
Delle diverse Scienze Umanistiche



Incontri Esperienziali e STRUMENTI CONCRETI
per la CONOSCENZA DI SE'

SCOPRIRE la nostra VERA STRUTTURA - I VERI BISOGNI

MIGLIORARE la COMUNICAZIONE e le RELAZIONI

il POTERE della MEDITAZIONE

CONFERENZA GRATUITA APERTA A TUTTI

Bisogni e Desideri

GIOVEDI 3 MAGGIO 2018 ore 20.30

presso Biblioteca Civica di Jesolo - Piazzetta Jesolo

RELATORI: Nadia Mareso - Alessandro Brazzoni

Roberto Brazzoni - Esperti Qualificati

Per info e prenotazioni

tel.346 64 74 854

www.maestodimestesso.it

info@maestodimestesso.it



CITTÀ DI JESOLO

1° INCONTRO

IL PIACERE DI ESSERE ASCOLTATO!



Parlare ed ascoltare sono due aspetti di un'unica attività intellettuale fortemente legata alle emozioni
**COME ASCOLTO? COSA DICO?
COME LO DICO?**
QUALI PARTI DI ME SONO SPESSO ALLA REGIA?
YOGA: Yama Nyama
Pranayama Ascolto Consapevole

2° INCONTRO

BISOGNI E DESIDERI

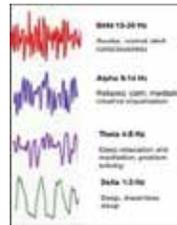
*Nessun vento è favorevole
per chi non sa dove andare
(Seneca)*



**COSA VOGLIO?
DI COSA HO BISOGNO?**
YOGA: Pratica Yoga Nidra

3° INCONTRO

QUANDO LE EMOZIONI SONO IL SALE DELLA VITA E QUANDO IL VELENO



**IL POTERE DELL'INTERCONNESSIONE
CORPO EMOZIONE MENTE PSICHE
NELLE DINAMICHE DEL COMPORTAMENTO
E DELLA SALUTE**

YOGA: Pranayama Meditazione Attiva

4° INCONTRO

QUANTO SEI OSTAGGIO DEL SENSO DI COLPA?



PER QUANTO ANCORA?

YOGA: Pratica delle 5 Virtù e dei 5 elementi

5° INCONTRO

STANA_LAVOLPE



I volti delle strategie
**GENIALE VERSO NUOVE SOLUZIONI?
TATTICHE SEDUTTIVE?
MANIPOLAZIONE EMOTIVA ?**
Come individuare e uscire
dalle invisibili trappole manipolatorie
YOGA: Pratica Antar Mouna

6° INCONTRO

LE SABBIE MOBILI DELLA LAMENTELA



**Osservazione di un auto-sabotaggio
Dalla mente al corpo**

YOGA: Riequilibrio Emozionale