



Emozioni!!

Istruzioni per l'uso

Seminario di Beatriz Santos

EMOZIONE e RESPIRAZIONE

La respirazione, cadenza vitale costante e dolce, è il punto d'incontro tra il conscio e l'inconscio, il passato e il presente, il mondo e noi stessi...

L'emozione è il modo di sentire dove e come siamo per scegliere il passo seguente.

Non c'è un solo minuto senza respirazione né emozione !

Spesso viviamo e agiamo con lo stesso grado

di "incoscienza" con cui respiriamo: in modo automatico.

Rendere il respiro consapevole, significa aprire una preziosa via di accesso e di ascolto alle emozioni più profonde, alle motivazioni esistenziali, ai sogni più intimi, ai valori più cari.

Significa anche sviluppare la capacità di approfondire e armonizzare ognuno di questi aspetti: emozioni, motivazioni, sogni, valori, obiettivi...

Sapere servirsi delle nostre emozioni è offrire alla vita quotidiana una dimensione e una vibrazione diverse: la chiarezza su ciò che ci soddisfa, ci stimola e la riempie di significato.

Sentirsi al sicuro con le nostre emozioni è favorire la percezione e la conoscenza di chi siamo, al di là dello stato civile, dell'età, del sesso o della professione.

Con il REBIRTHING ed una lucida relazione con le emozioni, trasformiamo presenza in esistenza, i movimenti in creatività e le azioni in libertà.

Questo seminario è l'occasione di smettere i tempi, di cambiare aria, di muoversi e osservarsi, di avere scambi con persone diverse, di guardarsi sotto un'altra angolazione, di dare spazio alle scoperte...

Il Seminario "EMOZIONI, ISTRUZIONI PER L'USO" propone di :

- Sapere meglio come siamo e percepiamo la nostra realtà
- Guardare la vita con nuove prospettive ed un po' più d'immaginazione e di creatività
 - Vivere liberamente e autorevolmente ogni emozione
 - Facilitare e migliorare la comunicazione dei nostri sentimenti
 - Dare maggiore ampiezza e piacere al nostro respiro
 - Scoprire aspetti e capacità di noi stessi sconosciuti o svalutati
- Associare consapevolmente la nostra intelligenza razionale, relazionale ed emozionale
 - Imparare a generare più chiarezza, apprezzamento e gioia di vivere
 - Prendere un appuntamento intimo con noi stessi