

**IN ESCLUSIVA DALLA SVIZZERA! HEKA CLUB vi propone uno stage di VISUALIZZAZIONE CREATIVA con un'insegnante di meditazione ospite da Ginevra.**



*Stage tenuto da Silvia Musaro'*

*Insegnante Metodo Feldenkrais<sup>®</sup> Certificata ASF*

*Diplomata in medicina accademica.*

*Lasciate questo viaggio trasportarvi in paesaggi sconosciuti per mettere in moto il vostro potenziale di auto-guarigione...*

• *Tramite una serie di meditazioni guidate, andrete alla scoperta del mondo meraviglioso che si nasconde nella vostra coscienza. Sarete guidati per viaggiare all'interno di voi stessi esplorando le possibilità che vi permetteranno di creare la migliore versione di voi stessi. Lo strumento principale sarà la visualizzazione creativa. Esplorerete i vostri sogni creando la realtà che desiderate raggiungere. Scoprirete la relazione tra il vostro mondo interiore ed esteriore. I temi affrontati saranno : la consapevolezza di se qui' ed ora, l'importanza del respiro come tecnica di rilassamento, la scoperta del proprio potenziale creativo, la salute del corpo e dello spirito attraverso una pulizia cellulare ed energetica, la messa in moto dei meccanismi che mirano a superare un eventuale blocco e a raggiungere l'obiettivo che volete realizzare.*

**Sabato 15 Giugno 2019 dalle 14.00 alle 17.15**

**Luogo: HEKA CLUB Asd Pilates & Body Fly**

**Via Bari Evoli, 17 - 72015 Fasano- BR**

*Prezzo : 35Euro*

posti limitati, iscrizione obbligatoria per (:

tel : 350 083 6410/ mail : musaro.feldenkrais@bluewin.ch

Abiti comodi + giacca calda + un paio di calzini + copertina