

## COME RAGGIUNGERE LA SEDE DEL CORSO

L'Hotel Leon d'Oro si trova a Verona, Viale del Piave, 5.

*A piedi:* 500 mt dalla Stazione di Verona Porta Nuova.

*In auto:* Casello autostradale Uscita di Verona Sud. Seguire le indicazioni per il Centro. Superata la Fiera di Verona, dopo il cavalcavia a destra si trova l'ingresso dell'Hotel.

*In taxi:* Radiotaxi, servizio 24 ore su 24 - Tel 045 532666.



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 80 €**

**Le iscrizioni si chiudono alle ore 24:00 di giovedì 28.01.2016.**

PayPal: [adrianobilardi@gmail.com](mailto:adrianobilardi@gmail.com)

Bonifico bancario intestato a: **ADRIANO BILARDI**

Unicredit Banca - Verona, Piazza R. Simoni, 8 - **IBAN: IT78W 02008 32974 001304132380**  
(nella causale indicare: Cognome, Nome, telefono, e-mail, Seminario del 31.01.2016 - VR)

*L'attestato di partecipazione e la fattura saranno spediti in formato elettronico all'indirizzo e-mail che sarà indicato nella scheda di registrazione, da compilare prima dell'inizio del seminario.*

Segreteria Organizzativa  
**Telefono: ADRIANO BILARDI 335 5396141**  
**e-mail: info@adrianobilardi.it**

*L'evento sarà videoregistrato per scopi didattici e di studio (non commerciali).  
In caso di mancata partecipazione le quote versate non saranno rimborsate.*

# IPNOSI E BENESSERE

COME STIMOLARE I PROCESSI DI RIGENERAZIONE,  
CRESCITA E AUTOGUARIGIONE, MIGLIORARE LE PERFORMANCE  
E RAGGIUNGERE IL BENESSERE PSICO-FISICO

SEMINARIO INTERATTIVO ED ESPERIENZIALE

## Adriano Bilardi

### Imparerai a

- 📅 Raggiungere un profondo rilassamento psicofisico
- 📅 Superare le crisi esistenziali
- 📅 Gestire le emozioni e l'ansia
- 📅 Controllare e modificare le abitudini
- 📅 Migliorare le relazioni
- 📅 Migliorare le performance nello sport, nel lavoro e nella vita privata

**Domenica 31 gennaio 2016**  
**dalle 9:30 alle 18:30**

**HOTEL LEON D'ORO**  
**Verona - Viale del Piave, 5**

VERONA

[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)  
[COACH] [COUNSELOR] [ESPERTO IN IPNOSI]

I ritmi stressanti della vita moderna mandano facilmente in crisi i naturali meccanismi di equilibrio psico-fisico della persona, che vive in un perdurante stato di ansia: tutti i suoi sistemi, da quelli fisici a quelli emotivi, vanno in tilt, e la salute e il comportamento ne soffrono.

Come rimediare? E, soprattutto, come prevenire?

Le più recenti scoperte delle neuro-scienze confermano che l'ipnosi è uno stato psicofisico naturale, che può essere vissuto durante la veglia, anche in modo spontaneo. Gli studi e l'esperienza quotidiana hanno confermato che l'ipnosi e l'auto-ipnosi consentono il recupero in tempi brevi delle condizioni di efficienza ed efficacia psicofisica, con evidenti benefici in tutti gli ambiti di vita: personali, relazionali, sportivi e lavorativi. Il seminario si propone di diffondere la conoscenza delle possibilità di utilizzo dell'ipnosi e dell'autoipnosi, per attivare le risorse naturali dell'organismo, al fine del miglioramento psico-fisico e comportamentale della persona.

I partecipanti impareranno a raggiungere, mantenere e utilizzare gli stati di coscienza della trance ipnotica, per facilitare il rilassamento psicofisico e la sedazione degli stati ansiogeni, con conseguente miglioramento del loro benessere e delle loro performance, in tutti gli ambiti di vita.



**Dott. ADRIANO BILARDI**

Professional Counselor, Certified Hypnotherapist. Master Trainer di Programmazione neurolinguistica. Coach. Formatore.

*Esperto in ipnosi.*

Riceve su appuntamento [335 5396141].

[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)

PROGRAMMA

- 9:30 – 10:00** REGISTRAZIONE PARTECIPANTI
  
- 10:00 – 11:15** L'ipnosi: natura del fenomeno e ambiti di applicazione.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 11:15 – 11:30** *Pausa*
  
- 11:30 – 13:00** Il metodo: induzione dello stato di trance ipnotica.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 13:00 – 15:00** *Pausa (pranzo)*
  
- 15:00 – 16:15** Esempi di applicazione dell'ipnosi.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 16:15 – 16:30** *Pausa*
  
- 16:30 – 18:00** L'auto-ipnosi.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE
  
- 18:00 – 18:30** Conclusioni