

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 e lavorativi. Il seminario si propone di diffondere la conoscenza delle possibilità di utilizzo dell'ipnosi e dell'auto-ipnosi, 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 psico-fisico e la sedazione degli stati ansiogeni, con conseguente miglioramento del loro benessere e delle loro performance lavorative e relazionali.



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

PROGRAMMA

09:30 – 10:00 REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

10:00 – 11:15 L'ipnosi e la suggestione
ESERCITAZIONE PRATICA
DISCUSSIONE

11:15 – 11:30 *Pausa*

11:30 – 13:00 L'induzione dello stato di trance ipnotica
ESERCITAZIONE PRATICA
DISCUSSIONE

13:00 – 14:30 *Pausa (pranzo)*

14:30 – 16:00 Tecniche per il raggiungimento autogeno dello stato di trance ipnotica.
ESERCITAZIONE PRATICA
DISCUSSIONE

16:00 – 16:15 *Pausa*

16:15 – 18:30 L'auto-ipnosi per mobilitare le risorse inconscie, per il rilassamento profondo, il benessere psico-fisico, il problem solving, il raggiungimento degli obiettivi, la gestione delle emozioni, il controllo delle abitudini e del dolore.
ESERCITAZIONE PRATICA
DISCUSSIONE

18:30 – 19:00 Conclusioni