

**Tecniche per il benessere e la crescita personale:** Autoipnosi, Focusing, Meditazione, Mindfulness e Training autogeno

Questo corso è rivolto a chiunque desideri imparare ad attivare autonomamente, in modo rapido e semplice, importanti risorse psico-fisiche necessarie ad ottenere quei cambiamenti tanto attesi nella nostra vita.

**Obiettivi:**

Ottimizzare la performance, sciogliere i conflitti interiori, cambiare le abitudini, gestire gli stati d'ansia e le emozioni, relazionarci proficuamente al nostro partner e ai nostri figli, integrare la perdita o l'allontanamento di una persona cara, raggiungere i propri obiettivi nei diversi ambiti della vita.

**Programma**

**Alcamo, Sabato 21 Aprile 2012**

Ore 10,00 Gli stati mentali: conscio e inconscio

Ore 11,30 Pausa caffè

Ore 11,45 Esperienze di trance ipnotica

Ore 13,00 Pausa pranzo

Ore 14,30 L'autoipnosi (esperienze individuali)

Ore 17,00 Pausa caffè

Ore 17,15 Il Training autogeno (esperienza di gruppo)

Ore 19,00 Fine

**Alcamo, Domenica 22 Aprile 2012**

Ore 10,00 La Meditazione e la Mindfulness

Ore 11,30 Pausa caffè

Ore 11,45 Esperienza di meditazione mindfulness

Ore 13,00 Pausa pranzo

Ore 14,30 Il Focusing

Ore 17,00 Pausa caffè

Ore 17,15 Esperienze di focusing

Ore 19,00 Fine

**Docente:** Adriano Bilardi

**Tutor:** Gina Cammarata