

Programma 4 dicembre 2021

Workshop

L'ombra: fare pace con sé stessi.

10.00 Benvenuto e registrazioni

10.30 Inizio

Cerchio di centratura una parola di inizio giornata

Intento sulla giornata

Spiegazione sul respiro

Breathwork con meditazione

Condivisione

12.30 Pausa pranzo

Pranzo ognuno porta qualcosa da condividere con tutti.

14.30 Inizio laboratori di costellazioni

Costellazioni

Breve introduzione alle costellazioni famigliari;

Cerchio di intenzioni personali e carte degli archetipi;

1. meditazione di apertura e protezione;
2. le parti del sé - il cuore e l'ego: per riportare l'ordine interiore e ritrovare la propria autenticità;
3. il sé e la parte oscura: per mediare gli accordi e accedere al proprio potere personale;
4. spazio per una costellazione familiare sistemica su un tema personale.

18.00 Chiusura

Medidanza delle parti celebrativa.

Brindisi celebrativo e saluti.

18.30 Fine del workshop

Sono previsti brevi pause tra un esercizio e l'altro durante le quali si potrà bere una tisana o mangiare un piccolo snack salutare.

Cosa ti serve:

Abbigliamento comodo, meglio se ti vesti a “strati”, così potrai vivere le esperienze della giornata con il massimo del comfort!

Ciabatte o calzini per accedere alla sala.

Borraccia personale

Desiderio di mettersi in gioco e sperimentare!

Solo per questa occasione, abbiamo riservato per te un prezzo assolutamente promozionale e irripetibile di soli **47 euro** (invece di ~~147€~~) l'intera giornata di workshop!

Per ulteriori info e prenotazioni scrivici subito un messaggio whatsapp

Elena 3474679006

Jessica 349 31 01 845

Tampone con Green pass richiesto