

L'Arte di lavorare con le Emozioni

Questo che offro è un insieme di pratiche che ho incontrato nella mia esperienza, tecniche che ho imparato e soprattutto sperimentato personalmente.

Per ogni pratica troverai un file pdf con una descrizione dell'attività ed un corrispondente file audio dove avrai la mia voce che ti guida. Ti suggerisco di leggere prima il file e poi di seguire l'audio. Le pratiche sono numerate, secondo quello che io ho ritenuto seguire un filo "di consapevolezza", nel senso che sono partita col trovare e sentire la differenza tra lavorare a livello mentale, emozionale e corporeo, per poi scendere piano più dentro di noi. Comunque sei libero/a di seguire le attività che più ti chiamano, nell'ordine che preferisci... e sicuramente di ripeterle più volte.

Lavorare con le emozioni ed entrare in contatto con le sensazioni che sono "nascoste" dentro il nostro corpo può spesso smuovere molte cose. Quindi ti chiedo di prendere piena responsabilità di quello che scegli di fare con la consapevolezza che diverse cose potrebbero emergere.

Questo mini corso è per chiunque volesse avere degli strumenti in più, dei diversi punti di ingresso per andare in profondità.

Inizia il Viaggio..

Namaste