

Stress Senza Stress

Docente: Maurizio Piva

16 settembre 2017 Sede: Maderno S/Garda BS

Prerequisito: non richiesto ore minime: 4 orari dalle 15.30-19.30

Sistema veramente efficace per controllare i vostri livelli di stress, migliorare i rapporti con gli altri, avere più entusiasmo e stima di voi stessi e maggiore concentrazione, questo è il corso che fa per voi. Con l'uso di affermazioni associate agli antichi meridiani della medicina cinese, scoprirete quali emozioni vi turbano e a quale meridiano esse sono collegate, riequilibrandole con l'uso dell'affermazione appropriata.

Programma del corso:

Test muscolare di precisione. Come lo stress agisce su di noi. Tecnica di alleviamento per lo stress emotivo con auto trattamento. Riequilibrio con le affermazioni per i meridiani. Musica sui punti di digitopressione per indurre il rilassamento e limitare gli effetti del mal d'aria. Tecniche di respirazione. Effetti dell'esercizio e della nutrizione sullo stress.