



PERCEZIONE CORPOREA

Come può migliorare la nostra vita di tutti i giorni

Sabato 12 febbraio 2011

14.30 – 18.30

Il nostro corpo ci fornisce molte informazioni utili per migliorare la qualità della nostra vita: la necessità di riposo, le posizioni quotidiane, i cibi, gli ambienti da scegliere o da evitare... Dobbiamo solo imparare ad aprirci alle informazioni che il nostro corpo ci può fornire: in questo seminario verranno proposti esercizi di facile apprendimento proprio per imparare ad ascoltare il proprio corpo. Ciò ha una grande utilità nella nostra vita di tutti i giorni e, poiché è molto più facile ascoltare il proprio corpo quando si è rilassati, si andrà a ricercare il rilassamento come uno spazio importante in cui aprirsi all'ascolto del proprio corpo e attingere a nuove risorse fisiche e mentali.

Il seminario è aperto a tutti coloro che non si sono mai avvicinati a queste tecniche, perché vengono proposti esercizi semplici, ma anche a coloro che hanno già frequentato corsi di questo genere, in quanto è la pratica che permette di entrare sempre più in profondità in se stessi.

Gli esercizi ci aiuteranno anche a sentirci un po' più sciolti e morbidi proprio ora che stiamo arrivando alla fine dell'inverno irrigiditi dal freddo e potranno poi essere utilizzati nella vita di tutti i giorni.

E' importante utilizzare abiti comodi e confortevoli.

Insegnante: Denise De Gol

Adesioni entro il 7 febbraio 2011

costo del seminario € 50

Sede del seminario:

Centro Olistico Soulcenter – viale Fusinato 27 – 32032 Feltre

0439 1901715 – 3495973461 – info@soulcenter.it – www.soulcenter.it

Denise De Gol

Dal 1996 ad oggi ha oltre 3.000 ore di formazione e di aggiornamento complessive. Dal 1998 è Practitioner di Integrazione Psicofisica Trager® e Mentastica®. Dal 2001 è iscritta all'Albo professionale della Federazione Italiana Shiatsu ed ha partecipato a corsi e seminari di shiatsu con insegnanti di fama nazionale ed internazionale fra i quali Saul Goodman, Wilfried Rappeneker e Carola Beresford Cooke. Ha seguito diversi corsi per altre tecniche di lavoro sul corpo: tuina, integrazione fasciale, tecniche specifiche per le attività sportive. E' iscritta all'Associazione Italiana Fitness e Medicina e alla Federazione Italiana Fitness quale istruttore di fitness, attività per anziani, educatore posturale, personal trainer e preparatore atletico. Tiene corsi per gruppi e pratica trattamenti individuali dal 1999.



Il Centro Olistico Soulcenter si pone l'obiettivo di fornire gli strumenti opportuni affinché ognuno possa prendersi consapevolmente cura di sé. Al fine di assicurare un livello di qualità adeguata a tale obiettivo, il seminario sarà a numero chiuso proprio per garantire una maggior attenzione ai partecipanti da parte dell'insegnante.

Al tempo stesso il seminario avrà luogo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Al pagamento dell'iscrizione riceverai una tessera: ogni 50 € avrai diritto ad un timbro che ti darà i seguenti vantaggi:

10 timbri → 1 trattamento riflessologia plantare 25' gratuito

20 timbri → 1 trattamento shiatsu 50' gratuito

Soulcenter card ha validità di 1 anno dalla data di emissione.