

SEMINARIO RESIDENZIALE SIMONTON

PERCORSO DI SALUTOGENESI APPLICATA
INTEGRATO DA PRATICHE DI YOGA

PARTE 1^a - BUSSOLA INTERIORE E SCELTE DI SENSO

Luciana
GIORDO

COUNSELOR
CANCER COACH
LIFE RESTART

Costruisci qualità di vita e attiva i circoli virtuosi del ben-essere e della salute con il counseling, il coaching del metodo Simonton e con le pratiche dello Yoga.

Per tutte le persone che desiderano acquisire strumenti per aumentare la spinta vitale, gestire momenti di stress o di difficoltà della vita e per chi vuole imparare a convivere in modo più fiducioso e sereno con un problema di salute.

[SCOPRI DI PIÙ SU WWW.PSICOSOMATICA.EU](http://WWW.PSICOSOMATICA.EU)

CASA PER FERIE
LA SCOGLIERA

Solanas di Sinnai (CA)

31 ottobre-3 novembre 2024

massimo 25 partecipanti

Condotto da
LUCIANA GIORDO
FLAVIA VALENTINI

Dirette Zoom di presentazione

- Giovedì 12 Settembre ore 15:30
- Martedì 1 Ottobre ore 21:00

(richiedere il link per il collegamento)



DATA LIMITE ISCRIZIONI
7 ottobre 2024

15% di sconto per le iscrizioni
pervenute entro il 15 settembre 2024

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

luciana.giordo@psicosomatica.eu - Tel. +39 388 3004042

Il metodo Simonton e lo Yoga non costituiscono cure mediche o psicologiche ma complementano e supportano le terapie prescritte dai professionisti sanitari e promuovono la qualità di vita della persona. Il Counseling è una professione disciplinata dalla Legge n. 4/2013.

IL SEMINARIO

Il Seminario Intensivo Residenziale **Simonton** è un'opportunità per ritirarsi dal rumore del mondo e dedicarsi alla cura di sé e della propria vita in un modo nuovo e attivo. Durante queste quattro giornate di lavoro teorico ed esperienziale, giocheremo con i pensieri, le sensazioni, le emozioni e il corpo per arrivare all'essenza della tua vitalità, e per trasformare i fattori di facilitazione della salute e della guarigione identificati dalla scienza, in nuove e più sane abitudini.

Se hai deciso di smettere di rimandare e desideri iniziare a costruire una vita che davvero ti assomiglia, se vuoi che il pensiero sul problema di salute smetta di monopolizzare le tue giornate, se desideri andare oltre limiti e paure per ritrovare la gioia e il tuo potere personale, allora questo è il corso giusto per te.

IL PROGRAMMA

In questa 1^a Parte del percorso ci occuperemo dei seguenti temi:

- Il legame tra felicità, qualità di vita e salute
- Conoscere e attivare il "guaritore interno"
- Diventare la priorità e tornare al centro del proprio progetto esistenziale
- La bussola delle sensazioni: unire il pensare al sentire
- Dal sentimento al bisogno
- Dal bisogno alle scelte giuste per sé
- La meditazione come strumento di rilassamento ed evoluzione
- Allenare il focus sulla gioia
- Costruire una vita diversa e migliore: i sette passi della Bilancia Emozionale
- Il motore essenziale: fonti di senso e ragioni per vivere

IL LUOGO

La Casa per Ferie La Scogliera, è un luogo ideale per il lavoro interiore, immerso nella natura e nei suoi silenzi di verde, vento e mare. La sua posizione privilegiata regala una vista mozzafiato della spiaggia di Solanas e delle sue acque cristalline. Si trova a Solanas (Comune di Sinnai), a circa 40 km da Cagliari, sulla litoranea che conduce a Villasimius ed è gestita dall'Istituto religioso Mater Gentium delle Figlie di San Giuseppe.

LE INSEGNANTI

LUCIANA GIORDO

Professional Advanced Counselor e Counselor per il metodo Simonton

www.psicosomatica.eu
luciana.giordo@psicosomatica.eu
Tel. +39 388 3004042



FLAVIA VALENTINI

Insegnante e formatore di Yoga per "Centro Studi Yoga Viniyogah"

Instagram: [lasaladiyoga](https://www.instagram.com/lasaladiyoga)
lasaladiyoga@outlook.it
Tel. +39 340 272 3474



Il metodo Simonton e lo Yoga non costituiscono cure mediche o psicologiche ma complementano le terapie prescritte dai professionisti sanitari e promuovono la qualità di vita della persona. Il Counseling è una professione disciplinata dalla Legge n. 4/2013.