



MINDFULNESS ENERGETICA

CONNESSIONE PROFONDA MENTE E CORPO

12 LEZIONI

1

I SUONI DEL RISVEGLIO INTERIORE

In questa lezione, esploreremo l'uso dei suoni e delle vibrazioni per risvegliare la nostra consapevolezza interiore. Scopri come i suoni possono aiutarti a centrarti, rilassarti e aprirti a un nuovo livello di connessione mente-corpo.

ARMONIA TRA ESSERE E FARE. IL POTERE DELL'EQUILIBRIO

Il segreto di una vita appagante è trovare l'armonia tra l'essere e il fare. In questa lezione, impareremo a bilanciare azione e consapevolezza, scoprendo come l'equilibrio interiore ci guida verso una maggiore serenità e successo nella nostra esistenza.

2

3

SVILUPPA LA TUA SICUREZZA

Affronta le insicurezze interiori e costruisci una solida base di fiducia in te stesso. Questa lezione ti guiderà attraverso esercizi e pratiche che ti aiuteranno a rafforzare il tuo chakra radice, creando una fondazione solida per il tuo benessere complessivo

RISVEGLIA LA TUA PASSIONE

Scopri come accendere la fiamma della passione interiore e coltivare una connessione profonda con le tue passioni e desideri. Sfrutta l'energia creativa del chakra sacrale per ispirare cambiamenti significativi nella tua vita.

4

5

LIBERA LA TUA AUTOSTIMA E DETERMINAZIONE

Affronta le sfide dell'autostima e della determinazione in questa lezione dedicata al potente chakra del plesso solare. Impara a rafforzare il tuo potere e a sviluppare una determinazione inamovibile per raggiungere i tuoi obiettivi.

AMORE E COMPASSIONE

Esplora il potere del chakra del cuore e scopri come coltivare amore e compassione per te stesso e gli altri. Questa lezione ti guiderà attraverso pratiche che ti permetteranno di vivere con più gentilezza e comprensione.

6



ANALOGIC TIME



@analogictime



@analogictime



MINDFULNESS ENERGETICA

CONNESSIONE PROFONDA MENTE E CORPO

12 LEZIONI

7

TROVA LA TUA AUTENTICITÀ

Il chakra della gola è il centro dell'espressione autentica. In questa lezione, scopri come trovare la tua voce unica e autentica e impara a comunicare in modo chiaro e significativo con il mondo.

ESPLORA IL POTERE DELL'INTUIZIONE

Profondamente radicata nel chakra del terzo occhio, l'intuizione è una guida preziosa nella nostra vita. Scopri come sviluppare e fidarti della tua intuizione, aprendoti a una nuova dimensione di consapevolezza.

8

9

CONNETTITI ALL'INFINITO

In questa lezione, esploreremo la connessione con la dimensione spirituale e un senso di unità con l'universo.

FLUSSO ENERGETICO TOTALE

In questa esperienza di mindfulness energetica, bilanciamo il flusso energetico di tutti i chakra. Scopri come questa pratica ti porta a un livello superiore di benessere.

10

11

SCOPRI LE TUE ONDE CEREBRALI

Grazie al biofeedback, esploreremo le onde cerebrali per comprendere meglio il funzionamento della nostra mente e accedere a stati di calma e concentrazione profondi.

DAL CAOS ALLA COERENZA DEL CUORE

Approfondisci la pratica del biofeedback per raggiungere uno stato di coerenza cardiaca, liberandoti dal caos emotivo e accedendo a un senso di calma e stabilità interiore.

12



ANALOGIC TIME



@analogictime



@analogictime

**12 LEZIONI
IN MODALITÀ ONLINE (ZOOM)
IL MERCOLEDÌ DALLE ORE 21.00 ALLE 22.30**

20/09

I SUONI DEL RISVEGLIO
INTERIORE

27/09

ARMONIA TRA ESSERE
E FARE. IL POTERE
DELL'EQUILIBRIO

04/10

SVILUPPA LA TUA
SICUREZZA

11/10

RISVEGLIA LA TUA
PASSIONE

18/10

LIBERA LA TUA
AUTOSTIMA E
DETERMINAZIONE

25/10

AMORE E
COMPASSIONE

08/11

TROVA LA TUA
AUTENTICITA'

15/11

ESPLORA IL POTERE
DELL'INTUIZIONE

22/11

CONNETTITI
ALL'INFINITO

29/11

FLUSSO ENERGETICO
TOTALE

13/12

SCOPRI LE TUE
ONDE CEREBRALI
(BIOFEEDBACK)

20/12

DAL CAOS ALLA
COERENZA DEL CUORE
(BIOFEEDBACK)



ANALOGIC TIME