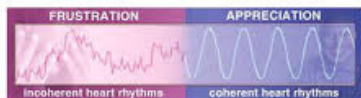




**Scuola di Formazione OEP3®**  
**Orientamento Energetico Psicofisico®**  
Gli strumenti dell'orientamento energetico



## Bio-feedback per la crescita personale e gestione dello stress



Con i moderni strumenti di bio feedback è oggi possibile misurare variabilità e coerenza cardiaca, sperimentare e verificare su di sé l'efficacia di tecniche di gestione dello stress e crescita personale e selezionare le pratiche più efficaci per ritrovare armonia, lucidità e ben-essere.

La sessione, della durata di mezz'ora circa, prevede: misurazione personalizzata della variabilità e coerenza cardiaca, sperimentazione e ricerca di tecniche di respirazione controllata e gestione dello stress più opportune e verifica di eventuali strumenti già utilizzati e praticati dal soggetto. **Test personalizzato dei rimedi floreali di Bach**  
Il contributo per i soci per il periodo 15 dicembre - 15 gennaio è di € 30

Sessioni curate da Luca Cattaneo, ideatore del metodo OEP3, studioso e ricercatore da oltre vent'anni nell'ambito del benessere psicofisico e delle tecniche energetiche.

Naturopata, Master Trainer PNL, Maestro di Qi Gong e Tai Chi Quan, autore di numerosi libri fra cui "I nuovi costruttori di realtà", "Orientamento Energetico" e "Ogni giorno è un nuovo inizio"; coautore del libro "Le vie della guarigione", nonché di numerosi percorsi formativi nell'ambito della crescita personale.

### **Scuola di Orientamento Energetico Psicofisico OEP3**

Via Mombasiglio, 16 - 10136 Torino - 011/351946

[www.oep3.com](http://www.oep3.com) - [info@oep3.com](mailto:info@oep3.com)



### **Associazione Terradiluce**

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino - 011/5824679 - 348/3882932

[www.terradiluce.it](http://www.terradiluce.it) - [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it)