



Orientamento Energetico Psicofisico®



LIBERO DI ESSERE....CHI SEI

***Percorso pratico per sviluppare autostima,
riconoscere e accogliere se stessi***



Ti è mai capitato di non piacerti, non sentirti sicuro, come se non fossi nemmeno te stesso?

La crisi economica, il senso di smarrimento e i modelli dei social

network non aiutano ad accettare la propria identità e unicità...

È sempre più importante sviluppare autostima, abilità sociali e una comunicazione efficace per evitare situazioni di disagio, insicurezza e altre emozioni negative...

Scopo di questo percorso è quello di accogliere se stessi e accorgersi di convinzioni e atteggiamenti limitanti che minano alla base l'autostima e le abilità sociali.

Anziché continuare a confrontarsi inutilmente con modelli e parametri proibitivi e irrealizzabili, ci incammineremo insieme verso la scoperta e la valorizzazione di chi siamo realmente per imparare ad amare ed esprimere la nostra unicità.

Programma del corso

- Come si sviluppa l'autostima individuale : il sistema di condizionamenti famigliare, l'imprinting e la costruzione del Sé normativo e delle convinzioni limitanti.
- Le conseguenze di una scarsa autostima nella vita quotidiana: dalla gestione delle emozioni alla comunicazione di relazione: il giudice interiore.
- Come accorgersi dei meccanismi di protezione del sé normativo: le trappole e gli autosabotaggi più frequenti.
- Recuperare la propria identità personale autentica: idee e strumenti per rinforzare l'autostima, gestire meglio le emozioni, comunicare meglio con gli altri, fare la pace con se stessi e concedersi il permesso di essere più forti e sicuri.



Il corso teorico-pratico si terrà nei locali dell'Associazione Terradiluce il sabato mattina per un totale di 3 incontri a partire da

Sabato 5 maggio dalle 10,00 alle 12,30

gli incontri seguenti sono previsti per **sabato 12 e 26 maggio**.

Il percorso è a numero chiuso, i posti sono limitati.

Iscrizioni entro il 19 aprile. Il contributo per i soci è di € 90, per info e prenotazioni **inviare una mail e versare l'acconto** di € 30 passando in Associazione (lun-mer-ven dalle 17,45 alle 18,30) oppure tramite bonifico sul CC di Terradiluce - Credito Valtellinese Iban : IT71Z0521601034000001009325 specificando la causale "Corso Libero di essere chi sei"

Il formatore:

Il corso è curato da Luca Cattaneo, ideatore del metodo OEP3, studioso e ricercatore da oltre venticinque 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

Corso Peschiera, 164 - 10138 Torino - 011/351946

www.oep3.com - info@oep3.com

La sede del corso:

Associazione Terradiluce

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino

347/9036353

www.terradiluce.it - info@terradiluce.it

