"Nessuno può rivelarvi alcunchè
se non ciò che già giace
semi-addormentato
nell'albeggiare della vostra conoscenza".

K. GIBRAN, Il profeta

Chi:

Letizia Russo
Formatrice della Scienza del sè, CHO_Manager della Felicità, Insegnante di Yoga

Anna Franca Iannello
Architetto & Consulente Chue Style Feng Shui

Roberta Varvara
Insegnante di Dhamma Yoga e Pilates

Valentina Portelli
Operatrice Shiatsu, esperta di nutrizione bio-consapevole

Francesco Atanasio
Dottore magistrale in scienze motorie, ideatore del metodo Rievoluzione Motoria, esperto di dimagrimento

Dove:

Fattoria di Francesca Luce
via C. Cattaneo n°8 - 90146 Palermo

Investimento:

singolo incontro 65,00€
pacchetto n°5 incontri 300,00€

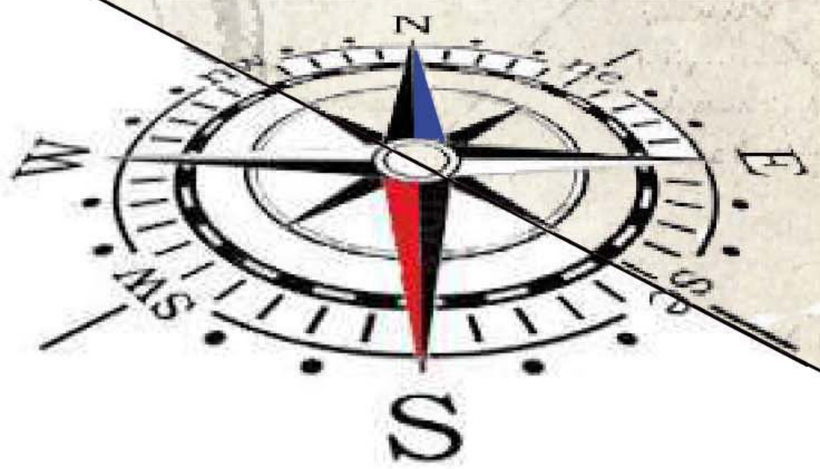
Info e prenotazioni:

+39 337 899 883 - letiziarusso0@gmail.com

Migliorare
il proprio BenEssere

con Tecniche e Pratiche
di

YOGA
FENG SHUI
SCIENZA DEL SE'
RI-EVOLUZIONE MOTORIA
NUTRIZIONE CONSAPEVOLE



La mappa del TE(S)ORO

in 5 incontri
condotti da

Letizia Russo
Anna Franca Iannello
Roberta Varvara
Valentina Portelli
Francesco Atanasio

30 novembre 2019
25 gennaio 2020
22 febbraio 2020
14 marzo 2020
16 maggio 2020

ore 10:00-18:00

30 novembre Radicare la fiducia
25 gennaio Fare spazio al coraggio
22 febbraio Il potere della quiete
14 marzo La forza dell'unione
16 maggio Il proposito di vita

La mappa del TE(S)ORO

Perchè:

Per ricercare e implementare il BenEssere fisico ed emozionale a casa e nei luoghi di lavoro, nelle relazioni, nelle scelte della vita, nella cura del corpo e nell'igiene alimentare.

Come:

Conoscendo e Sperimentando le strategie che permettono di disegnare una mappa speciale e personalizzata con l'ausilio di tecniche e pratiche antiche in una sinergia inedita e potente.

Yoga

Feng Shui

Scienza del sè

Ri-evoluzione motoria

Nutrizione consapevole

Cosa:

Radicare la fiducia

Come imparare a vedere noi stessi per quelli che siamo veramente.

Fare spazio al coraggio

Come riprendere in mano il timone della propria vita ed assumersi la responsabilità della direzione

Il potere della quiete

Come gestire e modulare le emozioni riconoscendole come punto di forza

La forza dell'unione

Come liberare la propria capacità creativa e comunicare costruendo relazioni personali in sim-patia

Il proposito di vita

Come costruire l'equazione della tua felicità

"sei Tu la Partenza
sei Tu la Destinazione
sei Tu il Viaggio"