



Aghape Bioassociazione per lo Sviluppo Umano, l'Ambiente, la Salute e il Lavoro APS & Health Science University

www.aghape.it

martedì 22 settembre 2020, ore 20.00

Imola, hotel Olimpia

Seconda lezione **imperdibile** del ciclo "alimentazione e stile di vita in un mondo che cambia"

Tema della serata

Energia Emozioni Sentimenti

*Le lezioni seguono un filo conduttore che possiamo riassumere in questo modo: " **cosa ci dà energia** per poter*

vivere pieni di salute e benessere in ogni espressione della nostra vita e in un tempo che ci impone grandi trasformazioni, dove è necessario acquisire nuove conoscenze e nuove consapevolezza"

Tutte le lezioni sono monotematiche e non interdipendenti per cui chi non ha frequentato le lezioni precedenti non è penalizzato rispetto all'argomento della serata.

Dopo aver visto come il cibo ad alta vibrazione ricarica il nostro corpo di energia, ritengo opportuno puntare l'attenzione, attraverso anche molte esercitazioni pratiche, sempre sul tema Emozioni e Sentimenti. Perché, insieme all'alimentazione (che riprenderemo nuovamente nel corso delle prossime puntate) sono una delle primarie fonti di energia ma anche una delle principali cause di fughe di energia.

Lavoreremo con esercitazioni pratiche per capire cosa ci dà energia e cosa ce la porta via a livello emozionale
Vedremo come tagliare i fili energetici che ci tengono legati al passato

Scopriremo il ruolo dei " vampiri energetici" nella nostra vita, come riconoscerli e come gestirli

Impareremo la disciplina che mette ordine dentro di noi e che ci permetterà di utilizzare la nostra energia con consapevolezza

In estrema sintesi, in questo workshop fatto di tante esercitazioni, faremo piccoli ma importantissimi e fondamentali passi per trarre la massima energia dalle nostre emozioni e dai nostri sentimenti e trasformare questa energia in quella forza interiore che tutto determina.

DOCENTE: Fiorenza Guarino

Fiorenza Guarino è Wellness coach e Leadership coach, con una lunga esperienza nella diffusione di una cultura orientata allo sviluppo sostenibile dell' ambiente, della salute, dell' economia e della società. Nel 2007 fonda Aghape, di cui è presidente e nel 2016 dà vita alla Health Science University insieme a Valdo Vaccaro.

La costante formazione in campo umanistico, scientifico e spirituale, la lunga esperienza professionale e personale, l' attitudine alla naturalezza e alla ricerca, le hanno fornito gli strumenti per elaborare un nuovo modello educativo e formativo che coniuga le diverse dimensioni dell'essere umano: quella pratica e razionale con quella ideale e animica. Attraverso la connessione delle conoscenze scientifiche con quelle olistiche, elaborate e trasmesse attraverso tecniche di coaching, le permettono di contribuire in modo concreto alla trasformazione e allo sviluppo del benessere personale, inteso come capacità di ogni individuo di realizzare la parte migliore di se stesso e di raggiungere obiettivi utili alla sua vita e al mondo che lo circonda.

Informazioni, Sede e Costi

Martedì 22 settembre 2020, ore 20, Imola, Hote Olimpia

Contributo per questo incontro: euro 15 per i soci; euro 30 per i non soci

Prenotazione obbligatoria: tel.335 1997815 aghape@aghape.it