

# Core Energetica workshop

Milano

29.11.2019 - 01.12.2019

## CORPO VIBRANTE, VITA VIBRANTE

Ognuno di noi nasce con il diritto di essere amato ed il potenziale di vivere nell'amore. Di questi tempi a molte persone manca la gioia il piacere e la soddisfazione di vivere pienamente la vita. Tutti vogliono godersi la vita, ma nella maggior parte dei casi la gioia di vivere viene ricercata al di fuori piuttosto che dentro di noi.

Il piacere è l'essenza della vita. Ci permette di essere vibranti, di agire spontaneamente e ci spinge a progredire. Facendone esperienza proviamo gratitudine, ci sentiamo soddisfatti e fortunati. Vivere il piacere su base regolare ci rende spiritualmente flessibili e ci prepara per gli inevitabili cambiamenti della vita. Il piacere rinforza il sistema immunitario e ci mantiene in buona salute; aiuta a prevenire e curare i malanni. Per potere fare esperienza del piacere e della soddisfazione abbiamo bisogno di un corpo vibrante. Se non ci teniamo in forma e non ci nutriamo bene rischiamo di perdere la nostra vibrazione naturale e ci ammaliamo. Inoltre, se perdiamo il piacere nella nostra vita inizia una lotta interiore: la nostra energia si contrae sia fisicamente che emozionalmente e questo ci rende insoddisfatti, iniziamo a metterci in discussione e iniziamo a perdere auto-stima ed accettazione di noi stessi.

Non trovando il piacere dentro di noi iniziamo a compensare questa carenza cercandolo nel mondo esterno: tramite dolci, alcool, droghe, oppure passiamo da una gratificazione esterna all'altra o da un partner sessuale all'altro in continuazione. Ma sappiamo bene che questo tipo di soddisfazione è passeggera e richiede di essere frequentemente ripetuta. Alla fine si trasforma in dipendenza, solitudine e vuoto interiore. Tutti conoscono questo tipo di negazione e qualche forma di inerzia. Con una varietà di esercizi differenti questo workshop vi aiuterà ad entrare in contatto con la vostra energia che fluisce per sentire e comprendere dove la trattenete nel vostro corpo e perchè. Attraverso il movimento, la consapevolezza, e la dedizione potrete lasciare andare la tensione e gli schemi che vi bloccano e sentire che il piacere scorre nuovamente.



Anna Timmermans svolge la libera professione di psicoterapeuta da più di 30 anni. Dirige l'istituto di Core Energetica in Olanda. Cees van Loon ha terminato il suo training in Core Energetica a New York 9 anni fa. E' docente presso l'istituto di Core Energetica. Insieme fanno lavori di coppia e dirigono un centro terapeutico molto attivo e prosperoso con diverse attività.

La Core Energetica usa il movimento, il respiro, e le relazioni interpersonali per creare consapevolezza rispetto a chi siamo veramente.

Permette di diventare consapevoli delle modalità attraverso le quali ci tratteniamo dal vivere una vita profondamente soddisfacente.

Un modo che abbiamo di inibire noi stessi è bloccare la nostra energia e le nostre emozioni in alcune parti del corpo. Imparando a muovere l'energia nel corpo imparerete a liberare le vostre emozioni e ad entrare in contatto con i vostri sentimenti. La Core Energetica è un modo

dinamico, creativo, e molto divertente per sperimentare pienamente la creatività, dinamismo e gioia che appartengono alla vostra energia vitale.



### Quando:

Ven 29.11.2019 h 19:00 -21:00

Sab 30.11.2019 h 9:30-18:30

Dom 01.12.2019 h 9:30-17:30

### Costo:

250 euro prima 15 Settembre, dopo 300 euro

### Dove:

Jhana Loft, Via Giuseppe Sirtori, 4, 20129 Milano MI

### Info:

Johannes / Manuela

Tel. 349 0714682

coreenergeticamilano@gmail.com