

Corso di Arte Therapy

"Calligraphia"

**RILASSA LA MENTE, CALMA I PENSIERI E TROVA L'EQUILIBRIO
CON L'ARTE DELLA BELLA SCRITTURA**

Con il corso di Bella Scrittura "CALLIGRAPHIA" entrerai in contatto con la tua Vera Natura Interiore.

Grazie a questa Arte Terapia millenaria, riuscirai a fare il "Vuoto Mentale", per rallentare i ritmi frenetici della vita e del pensiero.

Imparerai a "Darti Tempo", e sarai in grado di portare la tua attenzione su ciò che desideri realmente, comprendendo come realizzarlo.

Viviamo in un mondo che "Va di Corsa": il lavoro, i figli, lo stress, la fretta, le cattive abitudini, mettono il nostro cervello costantemente sotto stress.

Siamo sempre alla ricerca di qualcosa di più, siamo sempre sotto pressione, perché gli altri si aspettano molto da noi o anche perché noi chiediamo troppo a noi stessi.

Tutto ciò può mandarti in tilt.

Durante il corso di Calligraphia, realizzato nel silenzio assoluto, la tua concentrazione aumenta e si fa sempre più precisa, grazie al ripetere lento e costante di movimenti precisi per riuscire a scrivere dapprima i segni e poi le lettere in maniera elegante, precisa e perfetta.

Il cervello diventa attento e reattivo, la memoria si rinforza.

La tranquillità si infonde inizialmente nelle cellule del tuo cervello e, in seguito, si espande in tutto il corpo, riempiendo ogni cellula, organo e muscolo.

Ogni pensiero, stress, paura o preoccupazione, si allontana dalla mente, facendo posto ad una pace completa e profonda, che permette di liberare le emozioni più nascoste e il pieno potere personale.

Troverai in te stesso un grande ordine mentale ed un perfetto equilibrio, che ti permetterà di affrontare in maniera totalmente diversa la tua quotidianità, sia nella vita privata che in ambito lavorativo.

Ogni cambiamento avverrà in maniera spontanea e mai forzata.

Seguito e assistito dalla tua docente, imparerai a scrivere in “Bella Calligrafia” con pennino ed inchiostro, e si apprenderai le 7 regole fondamentali dell’equilibrio:

1° regola: trova il tuo spazio

2° regola: trova la tua posizione

3° regola: trova la tua onda dell’emozione

4° regola: trova la tua disciplina

5° regola: rallenta

6° regola: trova il tuo ritmo

7° regola: lasciati andare

A CHI E' RIVOLTO

E' rivolto a tutte le persone che hanno piacere di imparare a gestire le proprie emozioni, calandosi una realtà in cui non esistono fretta, stress, tensioni e pressioni. E' indicato per tutte le età, e specialmente per tutti coloro i quali sono quotidianamente sottoposti a pressioni e stress costante, per lavoro o per una frenetica vita personale.

DURATA DEL CORSO

Il corso è intensivo e individuale.
E' suddiviso in 8 lezioni.

Per chi lo desiderasse, al termine del primo corso, è possibile frequentare il corso di scrittura avanzata.



TERAPIE & CORSI DI FORMAZIONE