

## **Lezioni, seminari-corsi naturopatia, yoga, tai-chi-chuan,sviluppo energie-psiche**



**Luogo** **Lombardia, Milano**  
<https://www.annunci.it/x-280729-z>



MEDITAZIONE, VISUALIZZAZIONE, AUTO-ANALISI, TRAINING AUTOGENO, RILASSAMENTO, SBLOCCO STRESS, LEZIONI INDIVIDUALI, ANCHE ONLINE E SEMINARI: meditazioni guidate personalizzate armonizzanti per lo sblocco di stress e tensioni e rilassamento, tecniche di visualizzazione e auto-analisi, training autogeno e auto-ipnosi, meditazioni buddhiste antiche originali (medelogia e ipsoanalisi), mantra e terapia vibrazionale dei suoni, respirazione profonda, per eliminare blocchi, tensioni, stress, nervosismo, imparare a rilassarsi e ritrovare il riequilibrio di mente, corpo, spirito, per sviluppare le energie (e stabilizzarle), facoltà psichiche-percettive, pulizia energetica, riequilibrio chakra e armonizzazione. Incontri singoli e piccoli gruppi, effettuabili anche a distanza online.

In 20 anni di pratica con grandi benefici, ho messo a punto tecniche di meditazione personalizzate guidate (unitamente alla pratica yoga, tai-chi-chuan, 5 tibetani e Qi-gong), di visualizzazione, training autogeno, auto-ipnosi e auto-analisi delle quali ho constatato continuamente l'efficacia non solo su di me ma anche su molte altre persone con successo (con l'annullamento di disfunzioni energetiche, psicosomatiche ed organiche, traumi anche antichi, fobie, depressioni, paura etc., rimozione di interferenze, aumento e stabilizzazione delle energie, apertura dei canali sottili percettivi, potenziamento facoltà psichiche, miglioramento facoltà mnemoniche, della concentrazione, e della qualità del sonno).

**PERSONAL TRAINER HEALTH & ENERGY**, lezioni individuali, anche online, e piccoli gruppi in esterna (parchi milano città) di pulizia, riequilibrio e ricarica energetica, meditazione, respirazione detossinante, sblocco tensioni e stress, educazione alimentare e nutrizione energetica, prevenzione ed autocura.

- 
- 3. Tecniche di sviluppo energie e facoltà psichiche-percettive, meditazione incentrata, visualizzazione, attrazione, realizzazione e modifica della realtà (idem come sopra)
  - 4. tecniche e rimedi di prevenzione, depurazione-detossinazione, educazione alimentare, auto-cura e pronto soccorso naturale, teoria e pratica (idem come sopra),
  - 5. Corso Fiori di Bach (metodo psico-vibrazionale di Lucilla Sperati) per la rimozione di ansie, stress, fobie, paure, nervosismi, depressione, insicurezze, traumi- teoria e pratica, test, Individuazione dei fiori, posologia, comparazione, preparazione e relazione (una giornata o due mezze giornate o 4 lezioni da 2 h cad, anche online, con dispensa)
  - 6. tecniche di sblocco stress, tensioni, respirazione detossinante e riequilibrio energetico-posturale (da yoga, tai-chi-chuan, 5 tibetani, stretching, effettuabile in una giornata o 2 mezze giornate in sede a Milano)
  - 7. Seminario di radiestesia base per rilevare le energie di persone, luoghi, alimenti, rimedi, geopatie (una giornata o 2 mezze giornate o 4 lezioni da 2 h cad, effettuabile anche online con dispensa e strumento; per iscriversi è necessario verificare prima il livello energetico che deve essere sufficientemente alto e stabilizzato),
  - 8. corso base di aromaterapia curativa ed oli essenziali, miscele di oli curativi e da massaggio (una giornata o due mezze giornate, effettuabile anche online)
  - 9. corso base teorico-pratico di cromo-cristalloterapia (in elaborazione, da marzo, una giornata, o due mezze giornate, anche online)
  - 10. corso base di musicoterapia vibrazionale, mantra, canto armonico per armonizzare le energie personali, utilizzi per le piante (una giornata o due mezze giornate, in elaborazione, da marzo, anche online)
  - 11. corso base di medicina cinese antica originale (in elaborazione, da marzo),
  - 12. corso base di medicina tibetana antica originale (in elaborazione, da marzo),
  - 13. corso base di ayurveda antica originale (in elaborazione, da marzo),
  - 14. corso base teorico pratico di Medelogia-Ipsoanalisi, l'innovativa disciplina filosofico-psicoanalitica di matrice buddhista originale ideata dal collaboratore Federico Divino (solo per operatori psicoanalisti laici, filosofi orientalisti, antropologi, medici omeopati analisti), in sede a Milano

con Lucilla Sperati, naturopata, radiestesista-pranoterapeuta, esperta in discipline naturali, tecniche

---

energetiche-vibrazionali, fiori di Bach, intolleranze alimentari ed educazione alimentare, tecniche antistress e riequilibrio energetico corpo-mente, spirito, sviluppo energie e facoltà psichiche-percettive.

Info: Associazione Naturalia MI t. 02- 57 cell 328 945 Chiudi