

# Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.



Luogo

Lombardia, Milano

<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sabato h 11-12.00 parco Solari e domenica stessa ora Parco Sempione, offre sessione esercizi sblocco stress e tensioni, ricarica e armonizzazione psicoenergetica, respirazione detossinante riossigenante Dan, esercizi da yoga, tai-chi-chuan, Qi-gong, 5 tibetani, mantra, meditazione. Gratuita per associati Naturalia Milano, non associati tessera base o contributo minimo).

A seguire letture e riflessioni da libri di filosofia-psicologia buddista, ed eventuale pranzo/pic-nic.

Prenotazione entro venerdì

Ripropongo anche quest'anno il corso seminariale effettuato nel 2021 per il Comune di Milano di naturopatia, rimedi naturali per rinforzare le difese immunitarie, depurazione, alimentazione bio vegetariana, il potere della Psiche creatrice della realtà, e le tecniche vibrazionali per potenziare, equilibrare e armonizzare le energie, mente, corpo, spirito. 1 h a settimana online (anche individuale), o full workshop sab-dom presso Associazione Naturalia Milano (da giugno a settembre anche sul lago Maggiore).

1. Tecniche di rilassamento e training autogeno per sbloccare tensioni, stress psico-emotivi, blocchi muscolo articolari
2. Meditazione guidata base con visualizzazione, rilassamento, respirazione Dan Tièn, mantra per lo sblocco di tensioni e stress psico-emotivi e potenziare la tenuta psichica
3. Pulire le energie, riequilibrio chakra e ricarica energetica (tecniche ed esercizi da varie discipline, yoga, tai-chi-chuan, Qi-gong, 5 tibetani, mantra, campane tibetane e mie tecniche personali)
4. Tecniche e rimedi naturali di prevenzione, depurazione, educazione alimentare, rinforzamento naturale difese immunitarie

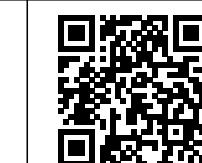
5. Elettromagnetismo: come pulire l'ambiente da impregnazioni energetiche disturbanti (incidenti su gabbiani, magneti, elettronici, SMT, microonde, nervosismo)
6. Acupuntura vibrante terapie: tecniche benessere 4-7 Hz, meditazione campane tibetane
7. Aromaterapia: profumi di Bach e altri, i loro benefici per la salute psicofisica
8. Educazione alimentare, intolleranze alimentari, intossicazione ed effetti nocivi per la salute di mente e corpo
9. Il potere della Psiche umana creatrice della realtà relativa e come influenzza il corpo e gli organi e funzioni vitali; il potere di autoguarigione e modifica della realtà insito in noi come attivarlo
10. Coscienza ambientalista - come agire nel quotidiano per preservare l'ambiente, le energie della Psiche creatrice della Psiche ecosistema e la chi



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>



Sblocco stress, equilibrio psicoenergetico con yoga, tai-chi parchi Solari-Semp.  
<https://www.annunci.it/x-89975-z>

---

Realtà, 248 pag. Euro 18, Edizioni Etiche Nuova Coscienza, Associazione Naturalia Milano 2021, che funge da manuale di studio e approfondimento dei contenuti del corso. Associazione Naturalia Milan Info Lucilla Sperati 328 945

Associazione Naturalia Milano è una non profit culturale filantropica evolutiva fondata nel 1997 in zona Solari da Lucilla Sperati e ampliata nel 2017 con nuovi progetti formativo (Psyche Institute, Scuola di Naturopatia Bioenergetica antropolistica, di filosofie, discipline e medicine orientali) ed editoriale (Edizioni Etiche Nuova Coscienza con la pubblicazione di 18 libri): si occupa di studio, ricerca, informazione, conferenze, corsi e libri di medicine naturali, fitoterapia, naturopatia, discipline olistiche, bio-energetiche, filosofie, discipline, medicine orientali, filosofia, psicologia, psicoterapia Buddhista, antropologia, mitologia, psicologia, alchimia, esoterismo, linguistica archetipica.

Info Lucilla Sperati (Associazione Naturalia Milano, Psyche Institute, Edizioni Etiche Nuova Coscienza) – tel. 02- 57 cell.: 328 945