

Mandala Colouring

ALLONTANA ANSIA E STRESS DA CORPO E MENTE CON LA “ART THERAPY”

Accompagnato dal tuo Energy Coach, seguirai un percorso che abbina l'arte del colorare un Mandala alle tecniche di Respirazione e di Mindfulness. Concentrandosi solo sull'atto del colorare, sulla respirazione e sul momento attuale (Mindfulness del “Qui e Ora”), si stacca la mente dai pensieri che causano ansia e stress.

Il tempo sfuma e la mente si svuota.

Ogni seduta inizia e termina con l'antica tecnica dello Yoga della Respirazione, che prepara corpo e mente ad un rilassamento totale e al fluire armonico dell'energia corpora.

Le emozioni fluiscono in modo armonico e si abbassa la tendenza al controllo, da cui deriva gran parte dello stress.

La tecnica del Mandala Colouring prevede che venga colorato un Mandala riproducendo esattamente i colori del Mandala originale.

E' particolarmente indicata per manager e persone che rivestono ruoli lavorativamente impegnativi e delicati, ma è perfetta anche per le persone che sono sottoposte tutti i giorni a situazioni di stress, in cui devono sempre dimostrare le proprie capacità e si sentono costantemente sotto esame.

Sentirsi quotidianamente “sotto esame” provoca nella mente un enorme stato di stress, che si rilette anche a livello fisico. E' infatti risaputo che il sistema immunitario delle persone stressate è più debole rispetto a quello delle persone felici.

Grazie al progressivo rilassamento diminuisce l'attività dell'amigdala (struttura cerebrale collegata all'esperienza della paura).

DURATA CORSO:

Sette sedute, da svolgere possibilmente una a settimana.



TERAPIE & CORSI DI FORMAZIONE