



COUNSELING DAY

21 OTTOBRE

Evento

Nella quiete dell'albero: un'esperienza di Mindfulness Counseling per esplorare la tua forza interiore

Descrizione

“Nella Quietude dell’Albero” è un'esperienza profonda e ispirante di Mindfulness Counseling. Faremo insieme un viaggio attraverso una pratica di immaginazione guidata.

Durante questo incontro, esploreremo la nostra interiorità attraverso la visualizzazione di un albero maestoso e stabile e impareremo a incarnarne la forza e la serenità.

Guidati dalla voce del counselor, andremo a lavorare insieme per sviluppare una maggiore resilienza emotiva e una presenza più salda nel momento presente, impareremo ad utilizzare uno strumento per affrontare le sfide della vita con calma ed equilibrio.

Al termine verrà inviato in regalo, a tutti i partecipanti, l'audio dell'immaginazione guidata. Sarà quindi possibile ripetere l'esperienza in autonomia, andando così a consolidare nel tempo i benefici di questa profonda pratica di radicamento.

È davvero un'occasione unica per sperimentare direttamente la potenza del Mindfulness Counseling.

Luogo e orario

Online su piattaforma zoom.

L'evento sarà di gruppo e si terrà alle 10.30. Verrà ripetuto alle 15.30 e alle 17.30

Professionisti

Cristiana Galbiati - Counselor Transpersonale e trainer di Mindfulness.

Ha approfondito le sue conoscenze di pratiche contemplative all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI) e attraverso percorsi di specializzazione in neuroscienze e mindfulness come il C.E.B. (Cultivating Emotional Balance - Coltivare l'Equilibrio Emotivo), l'Inner MBA, il Serch Inside Yourself e il percorso Educatori Consapevoli. Collabora attivamente con le associazioni Liberidastress, Zen in the City e eduEES.

Il suo obiettivo è quello di cogliere ogni opportunità disponibile per aiutare gli altri a connettersi al proprio valore autentico, che non può essere aggiunto o sottratto perché è già presente in ognuno di noi.

Info e prenotazioni

scrivere a cristiana.galbiati@gmail.com indicando:

Nome e Cognome - numero di cellulare

orario prescelto dell'evento (10:30 oppure 15:30 oppure 17:30)

Counseling Day: una iniziativa promossa da

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Scopri tutti gli eventi su www.counselingday.it