CoSenza Stress

KIRONE CRESCITA PERSONALE

arci

RespirarMi

Sessioni di meditazione e yoga

È un ciclo di incontri di promozione del benessere, in cui potrai rilassare la mente e dare nuova energia al corpo: Meditazione, Yoga, Energetica, Campane tibetane, Bagni di suono ed altre pratiche.

Ingresso **gratuito** a contributo libero.
Prenotazione obbligatoria.

Conducono:
Ganesh Pagliaro, Alessandra Colucci, Elisa Brown, Amithaba Cresta, Nancy Cristaudo, Elena Garufi

Tutti i lunedì ore 19.15

www.kirone.it | Kirone crescita personale
info@kirone.it | Cell: +39 320 8681 343
Piazza Berardi, 11 - Cosenza

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI

CoSenza Stress

KIRONE CRESCITA PERSONALE

arci

RespirarMi

Tutti i lunedì ore 19.15

Programma sessioni di meditazione e yoga

30 Gennaio — **Mindfulness Psicosomatica ed esercizi di energetica**
Condotto da: Ganesh Pagliaro, Psicologo ad orientamento olistico ed esperto di crescita personale

6 Febbraio — **Meditazione vibrazionale con campane Tibetane**
Condotto da: Alessandra Colucci, Musicista, musicoterapeuta ed operatrice in massaggio sonoro armonico.

13 Febbraio — **Meditazione Kundalini**
Condotto da: Ganesh Pagliaro, Psicologo ad orientamento olistico ed esperto di crescita personale

20 Febbraio — **Sessione di yoga e mindfulness**
Condotto da: Roberta Chiappetta, Psicologa ed insegnante di Yoga

27 Febbraio — **Meditazione vibrazionale con didgeridoo**
Condotto da: Amitabha R. Cresta, counselor ad orientamento olistico

6 Marzo — **Meditazione con bagno di suoni**
Condotto da: Elisa Palermo (in arte Brown), Operatrice Olistica specializzata nella voce e nel suono

13 Marzo — **Sessione di yoga danza**
Condotto da: Elena Ferla, arte-terapeuta ed insegnante di Yoga

20 Marzo — **Meditazione Medinamica**
Condotto da: Nancy Cristaudo, facilitatrice di spazi meditativi, Reiki-do, Tibetan vibration e Bioenergetica Espande

27 Marzo — **Sessione di yoga e mindfulness**
Condotto da: Roberta Chiappetta, Psicologa e insegnante di Yoga

www.kirone.it | Kirone crescita personale
info@kirone.it | Cell: +39 320 8681 343
Piazza Berardi, 11 - Cosenza

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI

CoSenza Stress

KIRONE CRESCITA PERSONALE

arci

BenEssere

Laboratori di crescita personale

Un ciclo di 6 incontri di crescita personale per riconnetterci più profondamente a noi stessi, ritrovare la nostra energia vitale e sperimentare un modo più amorevole di accogliere le nostre emozioni: Psicosomatica, Bioenergetica, Mindfulness, Biotransenergetica ed altro.

Ingresso **gratuito** a contributo libero.
Prenotazione obbligatoria.

Conducono:
Ganesh Pagliaro, Peppino Bellusci, Simona Paese, Roberta Chiappetta, Wilma Siciliano ed Angela Terranova

Due mercoledì al mese ore 20.15

www.kirone.it | **Kirone crescita personale**
info@kirone.it | Cell: +39 320 8681 343
Piazza Berardi, 11 - Cosenza

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI

CoSenza Stress

KIRONE CRESCITA PERSONALE

arci

BenEssere

Due mercoledì al mese ore 20.15

Programma laboratori di crescita personale

1 febbraio **La Psicosomatica Olistica per un benessere consapevole**
Condotto da: Ganesh Pagliaro, Psicologo ad orientamento olistico ed esperto di crescita personale

15 Febbraio **Pratiche di Biotransenergetica (BTE) per il benessere corpo-mente**
Condotto da: Simona Paese, Psicoterapeuta transpersonale, Terapeuta EMDR, insegnante di mindfulness e yoga

1 Marzo **Coltivare benessere con lo Yoga**
Condotto da: Roberta Chiappetta, Psicologa ed insegnante di Yoga

22 Marzo **Prendersi cura del proprio benessere con l'alchimia dell' attenzione**
Condotto da: Wilma Siciliano, Counselor biosistemica ed insegnante di meditazione.

5 Aprile **Riscoprire il benessere psicosomatico con la bioenergetica**
Condotto da: Angela Terranova, psicoterapeuta Bioenergetica, esperta in tecniche corporee e di rilassamento.

19 Aprile **Trasformare lo stress in un'opportunità di benessere**
Condotto da: Peppino Bellusci, Medico esperto in medicine tradizionali

www.kirone.it | Kirone crescita personale
info@kirone.it | Cell: +39 320 8681 343
Piazza Berardi, 11 - Cosenza

MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI