Un viaggio trasformativo in 5 tappe

Un programma accreditato dal MIUR e sostenuto dall'UNESCO che unisce:

- Benessere psicofisico
- Relazioni e intelligenza emotiva
- Consapevolezza globale e sostenibilità

Grazie al Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)

Punto Zero
1x4h
Single

Esperienza intensiva propedeutica al Progetto *Gaia offre un primo assaggio del lavoro neuropsicosomatico*

Modulo 1

3x1h30
Weekly

Sperimentare la consapevolezza interiore *e le tensioni da stress*

Modulo 2

3x1h30
Weekly

Consapevolezza corporea*, gestione dello stress, dell'aggressività e rilassamento*

Modulo 3

3x1h30
Weekly

Consapevolezza dei blocchi *e intelligenza emotiva 3 Sabati consecutivi*

Modulo 4

3x1h30
Weekly

Consapevolezza del campo elettromagnetico, *della sostenibilità e Cittadinanza Globale*

World Health Organization · unesco · MIUR · COCREA BEYOND OUR EGO · Università di Pisa