



Progetto Gaia

PROGRAMMA

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)

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

Progetto Gaia

MODULO 1

Sperimentare la consapevolezza
interiore e le tensioni da stress

3 Sabati consecutivi
dalle 11:00 alle 12:30

● Spazio SCOPRIRSI,
Via Sant'Abbondio 35,
6925 Gentilino (CH)

Primo appuntamento: 13.09.25

Secondo appuntamento: 20.09.25

Terzo appuntamento: 27.09.25

Vuoi ritrovare il tuo benessere psicofisico?

Scopri come la consapevolezza, la
respirazione e la meditazione del Progetto
Gaia possono aiutarti a vivere con
maggiore equilibrio e armonia.



Iscriviti ora Info@heart-counseling.com / +41 779 267 720

Maggiori informazioni heart-counseling.com