



“DIMAGRIRE FACIL-MENTE”
CAMBIA LA TUA MENTE E DIMAGRISCI IN MODO
NATURALE CON UN APPROCCIO
CONSAPEVOLE ALLA PERDITA DI PESO

Da **venerdì 24 a domenica 26 aprile 2015**
presso **Villa Ortensie,**
viale alle Fonti 117, Sant’Omobono Terme (BG)

Non sei soddisfatto del tuo peso oppure fatichi a mantenerlo al suo livello ideale?

Hai provato diverse diete, cure dimagranti e hai sperimentato il cosiddetto "effetto yo-yo"?

Se fatichi ad ottenere e mantenere il peso che vuoi, questo è il corso che fa per te!

Le pillole dimagranti non sono la risposta!

Questo è un viaggio cosciente verso il cambiamento di pensieri, emozioni e comportamenti per ritrovare la linea ideale.



Quando qualcuno è in sovrappeso lo vedono tutti, mentre altri problemi di vita come le relazioni, le finanze o perfino le malattie possono essere tenute nascoste. Molte persone in sovrappeso vengono giudicate o giudicano sé stesse per non avere forza di volontà. Provano vergogna e rabbia e si criticano costantemente perché non perdono peso.

L'obiettivo del corso si concentra più sulle capacità mentali, emotive e di relazione che non sulla perdita di peso in sé. Quella sarà una naturale conseguenza grazie all'esperienza che vivrai e agli strumenti che imparerai ad utilizzare quotidianamente.

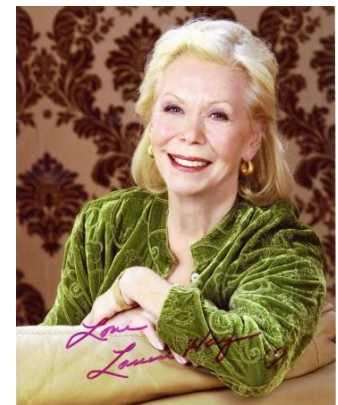
Cambierai la tua vita da dentro a fuori perché il benessere interiore crea quello esteriore.

La chiave per ottenere il corpo che vuoi è di sentirti bene con se stesso/a adesso, in questo momento, che tu sia in sovrappeso di 5 o 50 chili. Questo potrebbe sembrare difficile, ma è la chiave. E scoprirai che è la chiave per tutti i cambiamenti positivi. Quando ti senti bene con te stesso/a, irradi autostima e quella sì che è una energia molto attraente!

Questo è un corso per aiutarti a cambiare marcia dall'essere vittima a essere responsabile della tua vita. Puoi scegliere di smettere di usare il tuo peso come scusa per non essere le persone magnifica che sei. Il mondo ha bisogno dei tuoi talenti e doni, nonostante il tuo peso.

Il corso è stato ideato e scritto da Louise Hay, madrina del pensiero positivo, e Patricia J. Crane, psicoterapeuta e collaboratrice di Louise, responsabile di tutti gli insegnanti certificati.

Uno degli aspetti fondamentali del lavoro di Louise Hay è che Amarsi ed Accettarsi completamente è già parte della soluzione, indipendentemente dal problema che stai affrontando in questo momento della tua vita o dall'area della tua esistenza nella quale vuoi apportare dei cambiamenti.



Attraverso strumenti pratici e tecniche semplici ma efficaci, applicabili ad ogni contesto della vita, il Metodo armonizza mente, corpo e spirito, per "guarire" da tutto ciò che ti blocca e ti trattiene da una vita prospera, serena e sana, per mostrarti come ottenere quello che desideri!

Sperimenterai una vasta scelta di esercizi pratici, individuali, a coppie e di gruppo, affermazioni positive e visualizzazioni, lavoro allo specchio e altre tecniche semplici e divertenti, per accrescere l'autostima, aumentare il successo e riscoprire il potere che è in te. Imparerai come entrare in contatto con la tua saggezza interiore, conoscerai che tipo di relazione hai con il tuo corpo e diverrai consapevole delle tue abitudini alimentari. Inizierai a tenere un diario alimentare e ti renderai conto di tutte le volte che mangi per fame o, piuttosto, per compensazione emotiva. Imparerai come creare nuove abitudini, lavorai sul perdono e creerai un piano personale per uno stile di vita più salutare!

Il seminario sarà arricchito anche da potenti tecniche di PNL (Programmazione Neuro Linguistica), il modello di comunicazione dell'eccellenza per raggiungere i tuoi obiettivi, accedendo ai tuoi stati interni migliori e persistendo fino al risultato desiderato.

Perché partecipare al corso?

- Per prendere consapevolezza dei tuoi pensieri e scoprire come essi influiscano sui tuoi stati emotivi, sui tuoi comportamenti e sui tuoi risultati;
- per iniziare a diventare consapevole delle tue credenze limitanti e liberartene;
- per cambiare il tuo modo di pensare e vivere una vita più soddisfacente e gioiosa;
- per migliorare la relazione con te stesso e con gli altri;
- per imparare ad ascoltare il tuo corpo e riconoscere la vera fame e la sazietà;
- per riconoscere se e quando mangi per compensazione emotiva;
- per comprendere come modificare abitudini non utili;
- per scegliere il proprio linguaggio e farsi domande utili;
- per imparare il modo di smettere di desiderare alcuni alimenti irresistibili;
- per liberarti dalle scuse;
- per imparare delle tecniche facili da utilizzare nella tua quotidianità;
- per conoscere nuove persone che condividono il tuo stesso percorso e sperimentarne il sostegno.

Questo seminario è un vero e proprio viaggio verso il cambiamento ed è così strutturato:

Venerdì 24 aprile: 16.00 - 19.00 e 20.30 - 22.30

Sabato 25 aprile: 9.30 - 12.30 e 20.30 - 22.30

Domenica 26 aprile: 9.30 - 12.30 e 13.30 - 17.30

Questo **meraviglioso pacchetto** di benessere interiore, oltre al corso **comprende**:

2 notti in pensione completa in camera standard

1 bagno di vapore con acqua solfurea

2 fangoterapie addominali decongestionanti

Libero utilizzo del Thermarium con piscina, palestra, sauna, bagno turco, docce emozionali, vasche fangose, zona relax, tisane, spuntino pomeridiano di frutta fresca



Il seminario è condotto da **Chiara Robustellini**, Psicologa, Practitioner Coach in PNL e Neuro Semantica, Insegnante ufficiale Heal Your Life® - Metodo Louise Hay.

Per info sul corso

Cellulare: 3484655973

E-mail: info@chiararobustellini.it

Sito: www.chiararobustellini.it

Facebook: Chiara Robustellini - Insegnante Heal Your Life - Metodo Louise Hay

Per iscrizioni

Telefono: 035/851114 oppure 035/852242

Fax: 035/851148

E-mail: info@villaortensie.com

Sito: www.villaortensie.com

Importo: €450