



Al centro CAO Shiatsu i corsi di  
**Tutta un'altra vita®**  
Making the difference!



## I Segreti dell'Autostima

TENUTO DA

**Chiara Robustellini**

### Si sente parlare spesso di autostima, ma cosa significa veramente?

Le convinzioni che abbiamo su noi stessi influenzano direttamente ogni area della nostra vita e le relazioni con gli altri, non c'è da stupirsi quindi se l'autostima è un tema centrale nella nostra esistenza. Eppure su questo tema così importante, c'è ancora tanta confusione.

**Com'è la tua auto-stima? Sei consapevole del tuo valore o ti giudichi e critichi spesso? O magari sei convinto di valere meno rispetto a qualcun altro?**

È solo con noi stessi che siamo certi di passare ventiquattro ore su ventiquattro da quando nasciamo a quando lasceremo il corpo.

Le ricerche provano che la vera auto-stima può essere imparata, insegnata, sviluppata.

In questo corso imparerai i 3 punti chiave e altri modi efficaci per sviluppare una sana autostima, smettere di criticarti, stare meglio con te stesso e scoprire le tue potenzialità e risorse.

Gli incontri sono basati sul best seller "Tutta un'altra vita" che è servito a migliaia di persone per muoversi con successo nel labirinto della trasformazione e vivere meglio.

Il Metodo **Tutta un'altra vita®** è un percorso creato da **Lucia Giovannini** attraverso la combinazione di lezioni, tecniche e strumenti affinati nel corso di oltre 20 anni di studio.

E' un percorso che ti guida passo passo a stimolare in modo pieno e totale mente, corpo e spirito.

**2 e 9 Dicembre 2015**  
**Cassano d'Adda, ore 20.30**  
**Centro CAO Shiatsu**

### Costo del corso:

90€\* (scontato a 65€\* per iscrizioni entro il 24/11/2015).

### Info e iscrizioni al corso:

[www.chiararobustellini.it](http://www.chiararobustellini.it)  
[info@chiararobustellini.it](mailto:info@chiararobustellini.it) 348/4655973

### Chiara Robustellini

*Psicologa e Master Practitioner in PNL e Neurosemantica,  
Facilitatrice e Coach TUAV - Metodo Tutta Un'Altra Vita di Lucia Giovannini,  
Insegnante certificata Heal Your Life- Metodo Louise Hay*



Le attività dell'A.S.D. CAO Shiatsu sono rivolte agli iscritti.  
Possibilità di partecipare a prove gratuite, conferenze ed eventi senza iscrizione.

**A.S.D. Centro Arti Orientali Shiatsu**  
Via G. Leopardi 14 - Cassano d'Adda (MI) - Tel. 0363/36.04.61  
[www.caoshiatsu.it](http://www.caoshiatsu.it) - [caoshiatsu@libero.it](mailto:caoshiatsu@libero.it) - [caoshiatsu@gmail.com](mailto:caoshiatsu@gmail.com)



\*Il corso è organizzato dall'Associazione CAO Shiatsu. Per chi non fosse già socio è necessario il **tesseramento di €30** da versare direttamente all'Associazione il primo giorno di corso. La tessera ha una **validità di un anno** e ti dà la possibilità di partecipare a numerosi **eventi gratuiti** organizzati dall'associazione stessa. Inoltre è compreso un **trattamento gratuito di meiso shiatsu**.