

## IL DOCENTE DEL CORSO



**ANTONIO VALMAGGIA**, consulente e formatore nel campo dello sviluppo delle risorse umane e della crescita personale, si è formato a Parigi, negli Stati Uniti e in India.

Ricercatore degli stati non ordinari di coscienza indotti dalle tecniche orientali di respirazione consapevole, insegna in occidente il miglior utilizzo della Respirazione come strumento essenziale di ben-essere, di crescita personale e di ottimizzazione della qualità della vita individuale e sociale per la promozione della salutogenesi collettiva fisica, psichica e spirituale.

Fondatore e Presidente della European Rebirthing School

Responsabile dell'Associazione Nazionale di Psicologia e di Educazione Prenatale di Varese (ANPEP).

Consulente del mensile *"Psychologies Magazine"*, l'edizione italiana dell'omonima testata francese

Consulente de *"Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione Prenatale"*.

Consulente della rivista specializzata per la prima infanzia *"Io e il mio bambino"*, il mensile più diffuso in Italia fra le mamme.

Docente di Rebirthing della Scuola di Alta Formazione *Form team* di Gorizia e della Scuola di Psicomotricità di Varese.

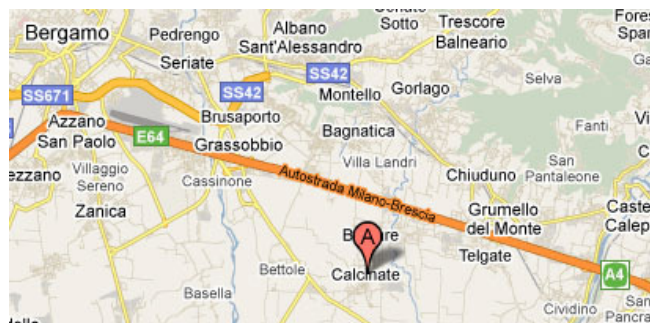
Membro del Comitato didattico della Scuola Olistica Nazionale CO.N.A.C.R.E.I.S (Coordinamento Nazionale Associazioni Comunità Ricerca Etica Interiore Spirituale)

## INDICAZIONI STRADALI

Come raggiungere l' HOTEL GOLD  
a Calcinate (Bergamo) SS.573 Ogliese

**Provenienza da Milano:**  
uscita seriate direzione Brescia

**Provenienza da Brescia:**  
uscita Grumello direzione Bolgare Calcinate)



## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI



### ACCADEMIA DEL RESPIRO

via Volta, 11 - 21026 Gavirate (Va)

tel. +39 0332 743772 - fax. +39 0332 743090

e.mail: [info@rebirthing-online.com](mailto:info@rebirthing-online.com)

[www.rebirthing-online.com](http://www.rebirthing-online.com)

*"Non vediamo le cose per come sono ma per come siamo"*

Anais nin



## Corso di Autostima per la gioia di vivere



**La più grande storia d'amore  
che tu possa augurarti di vivere è quella  
con te stesso!**

**L'unica in grado di cambiare in meglio  
la tua vita da subito!**

**Sabato 15 e domenica 16 maggio  
a Calcinate (Bergamo) presso la Sala  
Convegni dell' Hotel Gold**

## IL CORSO SULL' AUTOSTIMA

E' un corso che segue strade nuove e che ti condurrà a sperimentare una vera e propria storia d'amore con la vita, la più grande e importante che tu possa vivere.

L'unica in grado di cambiare in meglio la tua esistenza da subito!

Alcune persone sabotano la propria vita, mentre altre, pur partendo da difficoltà oggettive che devono affrontare giornalmente, riescono a trasformare la loro vita in qualcosa di gioioso e leggero, per loro e per gli altri.

Tu hai la possibilità di decidere a quale di queste due categorie vuoi appartenere: a quella del vittimismo o a quella di coloro che prendono in mano le proprie attitudini e le proprie possibilità e ne fanno meraviglie?

### RICORDATI:

- I pensieri possono cambiare il mondo;
- fai di questa vita la tua prossima vita felice;
- il sogno di essere nel tuo sogno;
- perdi solo quello che smetti di scegliere;
- più vedi il mondo come vorresti vederlo e più il tuo mondo diventa così;
- attiri nella tua esistenza le persone e le circostanze perfette;
- la casa con un buco nel tetto ha un appuntamento con la pioggia...;
- crederci sempre e comunque sino alla favola...

Questi sono gli argomenti trattati in questo Corso

**"Le ferite non contano se smetti di contarle..."**



## CHE COSA È L' AUTOSTIMA?

L'Autostima è l'atteggiamento che tu hai nei confronti di te stesso.

L'amore per te è ciò che ti consente di apprezzarti e di accettarti nonostante i tuoi difetti ed indipendentemente dalle tue prestazioni, pur continuando a cercare di modificare ciò che di te può essere reso migliore.

E' necessario che tu riesca ad accettarti, evitando di pretendere da te stesso la perfezione che... tu sei già!

Tutto ciò genera in te la fiducia in te stesso che significa essere fiducioso, cioè pensare di essere capace in maniera adeguata nelle situazioni importanti, di essere consapevole di avere in te tutte le risorse necessarie per affrontare le sfide che ti poni.

Essere sicuro che darai tutto il possibile per quell'obiettivo che ti stà tanto a cuore.

### CHE COSA È QUESTO CORSO ?

E' una esperienza di ricerca di maggiore consapevolezza di sé e di conoscenza dell'altro.

E' un percorso di "ristrutturazione" verso quel cambiamento concettuale ed emozionale grazie al quale una situazione viene vissuta e posta positivamente dentro un'altra cornice.

Svilupperai l'attitudine ad aprirti alle tue emozioni, ad accettarle nella loro natura mutevole per stare meglio con te stesso e con gli altri.

*"Ti esorto a fare della tua vita un capolavoro; ti esorto e ti sfido a unirti alla schiera di coloro che vivono ciò che insegnano, che fanno ciò che dicono.*

*Essi costituiscono i modelli di eccellenza di cui il resto del mondo si stupisce.*

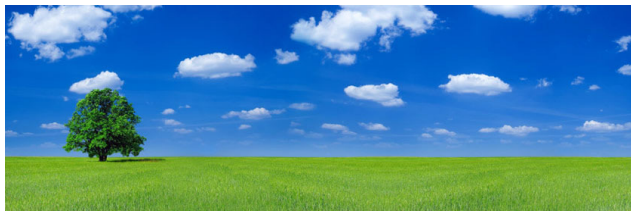
*Unisciti alla squadra impareggiabile di coloro che si sono considerati i pochi che fanno, rispetto ai molti che si limitano ad avere vaghe aspirazioni.*

*Mi auguro che ti dedicherai non solo al raggiungimento degli obiettivi che ti sei preposti ma, una volta che li avrai realizzati, a proportene sempre altri.*

*Non solo a mantenerti fedele ai sogni che già hai, ma sognarne sempre di più grandi.*

*Ed infine, ti auguro, che ti dedicherai a prendere non solo ciò che puoi da questa vita, ma ad amare e dare con generosità."*

(Come ottenere il meglio da sé e dagli altri di A. Robbins)



## QUANDO

Sabato 15 e domenica 16 maggio ore 10 - 18

## DOVE

Calcinatè (Bergamo), Sala Convegni dell'Hotel Gold

## IL METODO

Si basa su tecniche integrate di espressione verbale e non verbale la cui epistemologia si riferisce ai modelli della psicologia transpersonale, della psicosomatica, della bio-energetica e delle tecniche di respiro

## IL PROGRAMMA

Parte teorica: filmati e video - proiezione di slide

Parte pratica: esercitazioni di consapevolezza ed integrazione; meditazioni, tecniche immaginative e di rilassamento; esperienze di Rebirthing per l'esplorazione del Sé e per l'integrazione psico-corporea.

## L' APPRENDIMENTO

Non è solo teorico, ma soprattutto pratico ed esperienziale per facilitare la conoscenza di sé e l'approccio all'altro.

## L' ISCRIZIONE E L' AMMISSIONE

Questo Corso è per molti ma non è per tutti; infatti è riservato solo ad un numero chiuso e selezionato di persone. Per iscriverti ed essere ammesso è necessario:

- stampare, compilare, firmare e inviare via fax il **Certificato di Iscrizione** e il **Test** che sono scaricabili dal sito [www.rebirthing-online.com](http://www.rebirthing-online.com)
- versare la quota di partecipazione con bonifico bancario e inviarne la fotocopia della ricevuta via fax al n° +39 0332 74 30 90
- un colloquio telefonico, tel +39 0332 74 37 72 nel quale ascolterò la tua storia personale e valuterò, insieme a te, le tue motivazioni e la tua idoneità alla partecipazione al Corso.

## L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Alla fine del Corso si avrà un Attestato di partecipazione

## LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

**280 euro** per i primi 12 iscritti che pagheranno tutto anticipatamente con bonifico bancario

**330 euro** per chi si iscriverà dopo che saranno pervenute le prime 12 iscrizioni e/o pagherà in modo rateizzato in tre rate: 110 all'atto dell'iscrizione con bonifico bancario e due assegni post-datati da 110 euro incassabili mensilmente.

## COORDINATE BANCARIE PER IL BONIFICO

Codice IBAN: IT27 Z 03336 50250 00000020370

Codice BIC/SWIFT (per bonifici esteri) CREBIT 21 271

Intestato a: European Rebirthing School

(Inviare la fotocopia della ricevuta dell'avvenuto bonifico bancario via fax al n°+ 39 0332 74 30 90)