



LA DIETA DEL PERDONO

L'unica Dieta per le donne basata
sull'amore, sul piacere e sul Respiro

Scientificamente è provato che l'amore ti rende "alcalina", e le carezze abbassano il tuo colesterolo!

Il **Respiro consapevole** produce endorfine, le molecole della felicità!

Tra i molti effetti biologici delle endorfine c'è il controllo dell'appetito!

Comunque spesso non è il cibo a farti ingrassare ma sono i tuoi pensieri negativi, le convinzioni sul tuo corpo, sulla realtà che inconsciamente percepisci ostile e priva d'amore.

Non è un'idea facile da "digerire", dopo anni di credenze limitanti sui cibi che ingrassano e sulla necessità di sacrificarti con le diete per ottenere un corpo perfetto e la salute.

Non è chiaro il rapporto tra cibo ingerito e peso corporeo, ossia in quale misura ciò che mangi incida sul tuo peso.

Tu sai che esistono donne che, pur mangiando tanto, sono sempre in "linea".

Le donne che mangiano quanto vogliono senza ingrassare dicono: "*Tanto io non ingrasso*".

Se le tanto temute calorie sono la causa oggettiva dell'ingrassamento, allora dove vanno a finire le tantissime calorie che queste "sempre magre" assumono?

La medicina si giustifica dicendo che è il metabolismo: in alcune è più lento, in altre più veloce. Ma perché questo?

Il grasso in eccesso è spesso una difesa nei confronti delle avversità del mondo esterno, è "un prendere le distanze" per proteggerti anche dalla "paura" di amare ed essere amata.

L'80% delle donne in sovrappeso dimagriscono velocemente e senza rinunce alimentari con la tecnica del Perdono abbinata al **Respiro** !

Lasciano andare il risentimento e l'insoddisfazione che la loro mente inconscia ha trasformato in grasso e liquidi in eccesso.

Amare ed essere amata, accogliere finalmente il piacere nella tua vita e perdonare e perdonarti significa poterti finalmente concedere quella "carezza morbida" che mai prima di allora ti era stata concessa.

Il Perdono è uno dei cambiamenti più profondi che affronti nel corso della tua vita; un evento fondamentale per raggiungere la pace del cuore lungo il cammino dell'individuazione e dell'affermazione autentica del tuo Sé.

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

La trasformazione, con il perdono, del risentimento e del dolore in serenità e pace
La maestria della libertà e della capacità di cambiamento nonostante e grazie al passato.

La bellezza di un corpo snello e attraente e della propria salute.

APPRENDIMENTO

L' apprendimento in questo seminario non è solo teorico, ma soprattutto pratico ed esperienziale per facilitare la conoscenza di sé.

Si basa su l'analisi di vissuti ed esercitazioni attive di consapevolezza e integrazione, di meditazioni e visualizzazioni.

Il Seminario utilizza la Respirazione Consapevole per l'esplorazione del Sé e per l' integrazione psico-corporea ed emotiva.

Il Seminario si avvale di filmati DVD e di video-proiezione di slide come compendio didattico.

Sei pregato di portare una porzione del cibo che ami di più ma che pensi sia quello che più ti fa ingrassare, grazie.

LUOGO, DURATA, SVOLGIMENTO

Atelier del Respiro via San Gottardo, 43 Tenero (Locarno)

Tel.+41 (0) 91/745 09 36

sabato 13 maggio ore 9.30 - 13 / 14.30 - 19

domenica 14 maggio ore 9.30 - 13 / 14.30 - 18

A chi è destinato questo Seminario

A tutte le donne che desiderano comprendere meglio se stesse e gli altri, vivere con più gioia e consapevolezza le proprie relazioni e la bellezza del proprio corpo e della propria salute.

ISCRIZIONE E AMMISSIONE

Il Seminario, a garanzia della qualità, è riservato a un numero limitato e selezionato di persone.

Inviare il Certificato di Iscrizione e un acconto pari al 50% dell'importo totale della quota che garantirà la prenotazione e l'ammissione tramite bonifico bancario all'ordine di :

European Rebirthing School

Banca San Paolo IMI Filiale di Gavirate (Varese) Italia

Conto corrente 1975 - ABI 1025 - CAB 50250 -

Oppure pagando con carta di credito



(Il corso è attivato solo su prenotazione a iscrizione avvenuta)

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

A fine Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

390 frs. (260 euro) a chi si iscrive saldando tutto anticipatamente in un' unica soluzione entro e non oltre il 1 marzo

480 frs. (320 euro) a chi si iscrive dopo il 1 marzo

E' possibile, per chi sceglie la seconda modalità di pagamento, dopo aver versato il 50% della quota, rateizzare il restante in una mensilità.

IL DOCENTE



ANTONIO
VALMAGGIA

Consulente e formatore nel campo dello sviluppo delle risorse umane e della crescita personale, si è formato a Parigi e negli Stati Uniti.

Presidente della *European Rebirthing School* - Accademia di formazione professionale all'Arte e alla Scienza del Respiro - Centro ricerche studi sugli effetti della vita prenatale sul comportamento umano.

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

Consulente ed esperto di *Psychologies Magazine*, l'edizione italiana dell'omonima testata francese e 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 R.B.I. Italy, la Scuola Internazionale di Rebirthing riconosciuta e certificata dal fondatore **Leonard Orr** e diretta dalla Dott.ssa Arianna Bitti;

Docente di Rebirthing della *Scuola Triennale di Psicomotricità* di Varese.

Docente di "Rebirthing per le aziende" della Scuola di Alta Formazione di Gorizia *FormTeam*.

Docente di Rebirthing Tantrico ai corsi di auto-formazione teorici/pratici dell' *ANPEP*.

Terapeuta certificato dalla *Past Life Therapy School* di Parigi della Dr.ssa Josie Greyson, Psichiatra e sensitiva.

Membro del Comitato didattico della *Scuola Olistica CO.N.A.C.R.E.I.S.* (Coordinamento Nazionale Associazioni di Comunità e di Ricerca Etica Interiore Spirituale) del **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**.

ANTONIO VALMAGGIA ti offre l'opportunità di organizzare i Corsi anche nella tua città. Parteciperai gratuitamente al Corso e guadagnerai ricevendo delle royalty.