



IL PROTOCOLLO GAIA
È UN PERCORSO FINALIZZATO ALLO SVILUPPO DI UNA "CONSAPEVOLEZZA GLOBALE DI SÉ" ATTRAVERSO ATTIVITÀ BASATE SULLA MINDFULNESS E SU PRATICHE DI BENESSERE PSICOFISICO.

IL PERCORSO FORNISCE ANCHE CONOSCENZE SCIENTIFICHE DI BASE PER COMPRENDERE MEGLIO SÉ STESSI, I BAMBINI E IL MONDO IN CUI VIVIAMO.

PORTA NELLA TUA FAMIGLIA BENESSERE, CONSAPEVOLEZZA E STABILITÀ EMOTIVA CON IL

PROTOCOLLO GAIA MINDFULNESS

ECCO COSA IMPAREMOSI

- LA MINDFULNESS BASATA SUL RESPIRO E AD APPROCCIO FACILITATO
- LE BASI SCIENTIFICHE DELLA MINDFULNESS
- GLI ESERCIZI DI ENERGETICA DOLCE
- GLI ESERCIZI DI ENERGETICA FORTE
- IL BODY SCAN PSICOSOMATICO



CERCHI BENESSERE CORPOREO E CHIAREZZA MENTALE?

VUOI PORTARE STABILITÀ EMOTIVA NELLA TUA FAMIGLIA?

VUOI IMPARARE A RIEQUILIBRARE IL TUO CORPO E RIDURRE LO STRESS?

QUESTA È L'ESPERIENZA CHE FA PER TE!

INFO E ISCRIZIONI
WWW.PROGETTOLEELA.IT
INFO@PROGETTOLEELA.IT
342.076.7955

PROGRAMMA

SABATO 30 E DOMENICA 31 OTTOBRE 2021 | ORARIO 9.30 - 16.30
GAIA EXPERIENCE - SEMINARIO DI MINDFULNESS
È POSSIBILE PARTECIPARE TUTTI E DUE I GIORNI O UNO SOLO.

SABATO 6 E DOMENICA 7 NOVEMBRE 2021 | ORARIO 9.30 - 16.30
SEMINARIO DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

GIOVEDÌ 11 NOVEMBRE 2021 | ORARIO 17.30 - 19.30
PENSARE INSIEME - INCONTRO DI PHILOSOPHY

SABATO 20 NOVEMBRE 2021 | ORARIO 9.30 - 18.30
NESSUNO È TROPPO PICCOLO (O TROPPO GRANDE) PER FARE LA DIFFERENZA - SEMINARIO DI PHILOSOPHY

SABATO 15 E DOMENICA 16 GENNAIO 2022 | ORARIO 9.30 - 16.30
GAIA EXPERIENCE - SEMINARIO DI MINDFULNESS
È POSSIBILE PARTECIPARE TUTTI E DUE I GIORNI O UNO SOLO.

SABATO 22 GENNAIO 2022 | ORARIO 9.30 - 18.30
TANTE DOMANDE E QUANTE RISPOSTE !?
SEMINARIO DI PHILOSOPHY

LUNEDÌ 7 FEBBRAIO 2022 | ORARIO 17.30 - 19.30
PENSIERI PER IL FUTURO - INCONTRO DI PHILOSOPHY

SABATO 12 E DOMENICA 13 MARZO 2022 | ORARIO 9.30 - 16.30
SEMINARIO DI COMUNICAZIONE NONVIOLENTA



TUTTI GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO PRESSO LA
CASA DI QUARTIERE 13 D
A GENOVA CERTOSA, IN VIA CERTOSA 13 D

PROGETTO
A



NUOVE VIE PER L'EDUCAZIONE

PER GENITORI ED EDUCATORI

3 PROPOSTE INNOVATIVE
GRATUITE

