

LE OASI DELL'ESSERE

Antonio Stievano
volontario Croce Rossa Italiana
esperto di mindfulness



Cinzia Priuli
counselor



Cristina Pezzali
guida turistica



Il cambiamento avviene quando smetto di sforzarmi di cambiare e inizio ad accettarmi con amore per ciò che sono



LE 4 OASI DELL'ESSERE

Vuoi cambiare per vivere meglio?

Vuoi stare meglio con te stesso e migliorare le tue relazioni interpersonali?

Allora sai cosa devi fare?

INIZIA A NON FARE NULLA !

Il primo passo verso il cambiamento

è semplicemente

ESSERE CIO' CHE SEI ORA,

senza obbligarti a compiere sforzi titanici e a diventare a tutti i costi

diverso da ciò che sei.

INIZIA A CONOSCERTI E AD ACCETTARTI

nel profondo e con amore...

Dopo arriverà la trasformazione.

Prenditi una pausa

LE OASI DELL'ESSERE



FERMATI, ASCOLTATI E CONOSCITI PIÙ PROFONDAMENTE.

Rilassati o comunque accogli qualunque cosa attraverso il tuo essere. Vai bene così come sei, al 100%.

Dopo, solo dopo, accadrà qualcosa di straordinario, meraviglioso, inaspettato, magari anzi sicuramente molto diverso da ciò pretendi e ti aspetti adesso. Resta curioso...

Dall'ascolto della **DIMENSIONE DEL CORPO, CUORE E MENTE** a partire da questo momento, esattamente così come sei, puoi iniziare una nuova modalità che porterà nel tempo maggior armonia sia con te stesso, sia con le persone che ami.

Il benessere non è una destinazione da raggiungere là fuori nel mondo, chissà dove e chissà quando, non è una forzatura, una fatica, ma una scelta che può partire da questo istante, da un nuovo atteggiamento dentro di te, **un sentire te stesso e un tornare a casa.**

Non è andare (dove?), ma prima di tutto un tornare a proprio agio in sé stessi, comodamente nei propri panni,

nel proprio sé. Prima sto con me stesso e mi conosco nella mia autenticità e profondità.

Poi raggiungerò i miei desideri, obiettivi, farò dei passi importanti nella vita e nutrirò abbondantemente

le mie relazioni.

SEMPLICEMENTE TU, AL 100 %

Corsi e percorsi diversi Tutte oasi del ben-essere per te Quale scegli?

Info: priuli_cinzia@yahoo.com

LE OASI DELL'ESSERE

Tutta la vita a fare e a correre? Dove? Verso cosa?

Fermati!

**Donati momenti di pausa dalla routine, dallo stress della solita vita. Uno spazio delicato ed un tempo rallentato per smettere di fare, pensare, controllare, fingere e faticare per essere finalmente e semplicemente
TE STESSO, esattamente COSÌ COME SEI in questo momento**





LE OASI DELL'ESSERE

OASI
ESSERE NATURALE
Camminata, meditazione e
presenza consapevole
in natura
Con Cinzia, Cristina e Antonio

OASI
SALOTTO DELL'ESSERE
counseling e mindfulness
Al sabato ore 15.00 – 17.00
Lo Specchio
Via del Futurismo 6, Milano
Con Cinzia e Antonio

OASI
ESSERE IN AMICIZIA
gruppo di crescita
personale
Al martedì sera
ore 20.30 – 22.30
Centro Psicologia
Via Cantoni 6, Gorgonzola
Con Cinzia

OASI
ARTE DELL'ESSERE
laboratori esperienziali
di arte, cultura e counseling
Al sabato ore 15.00 – 17.00
Spazio Energeia
Viale C. Zugna 34 Milano
Con Cinzia e Cristina