

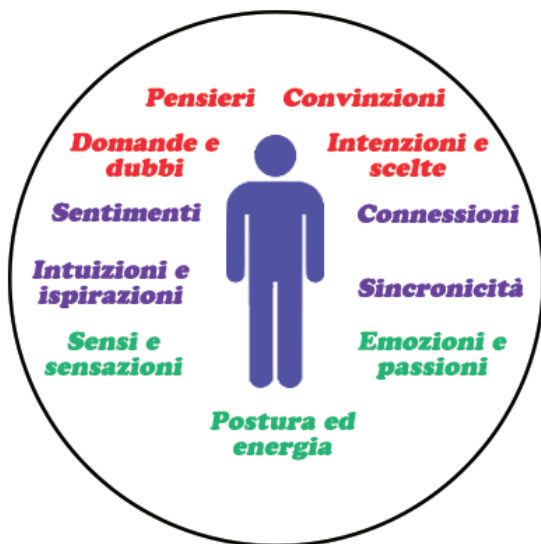


## Praticare l'orientamento energetico



Sabato 4 e 18 maggio dalle ore 9,30 alle 12,00  
Attivare le energie del corpo

*Quanto puoi fare TU per essere più felice?*



Possiamo fare davvero molto per esprimere e utilizzare al meglio le nostre potenzialità in modo armonico, ottenere maggior benessere ed essere più felici.

Le potenti energie fisiche, mentali e spirituali che produciamo, come tutte le energie possono essere disperse, sprecate o indirizzate in modo armonico e corretto. In questi due incontri ci occuperemo di come attivare al meglio le energie del corpo: postura, articolazioni e circolazione energetica nei meridiani, respirazione, gestione delle emozioni e sensazioni. Impareremo a conoscere i segnali del corpo e quanto queste preziose potenzialità siano importanti per il nostro benessere fisico ed emotivo.

## Programma:

- L'importanza dell'armonia corpo - mente - spirito
- La circolazione energetica nel corpo e nei meridiani
- La postura, l'equilibrio, il collegamento con la terra e il cielo
- Le articolazioni e la circolazione energetica
- La respirazione e la gestione delle emozioni e sensazioni
- Il corpo e l'intelligenza emotiva
- La presenza sensoriale e il rilassamento muscolare
- I preziosi segnali del corpo

## Come, dove quando:

Gli incontri si terranno in Associazione Terradiluce sabato 4 Maggio e 18 Maggio in orario 9,30 - 12,00 circa il contributo di partecipazione per i soci è di 30 euro ad incontro. È consigliato abbigliamento comodo.

Il corso è a numero chiuso, iscrizioni entro il 27 Aprile.

Per iscriversi inviare una mail a [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it) o un messaggio / whatsapp al n° 347/9036353.

## Il formatore:

Il percorso è curato da Luca Cattaneo, ideatore del metodo OEP3, studioso e ricercatore da oltre venticinque anni nell'ambito del benessere psicofisico e delle tecniche energetiche. Naturopata, Master Trainer PNL, Maestro di Qi Gong e Tai Chi Quan, autore di numerosi libri fra cui "I nuovi costruttori di realtà", "Orientamento Energetico" e "Ogni giorno è un nuovo inizio"; coautore del libro "Le vie della guarigione", nonché di numerosi percorsi formativi nell'ambito della crescita personale.

### **Scuola di Orientamento Energetico Psicofisico OEP3**

Corso Peschiera, 164 - 10138 Torino - 011/351946  
[www.oep3.com](http://www.oep3.com) - [info@oep3.com](mailto:info@oep3.com)

La sede del corso:

### **Associazione Terradiluce**

Via Luserna di Rorà, 3 - 10139 Torino

347/9036353

[www.terradiluce.it](http://www.terradiluce.it) - [info@terradiluce.it](mailto:info@terradiluce.it)

