

L'Associazione Onda Vitale ASD

Organizza

Una scuola su: **“L’influenza della mente nel benessere e nella malattia”**

La Mente e il corpo sono un tutt’uno

E’ nella mente la salute del corpo.

La mente influenza il corpo, il DNA e ogni cellula.

Polo Civico Via Leone XIII, 27 Bergamo
Sabato 12 – 19 – 26 ottobre ore 15,00 – 18,30

Come i pensieri e le emozioni influiscono sulla nostra salute.

L’ansia e la depressione non sono solo stati d’animo.

E’ il nostro cervello che produce gli stati d’animo aprendo spesso la strada a problemi fisici.

Non siamo vittime dei nostri geni, la nuova biologia, l’Epigenetica, dice che siamo noi a controllare il nostro genoma.

L’ambiente e più precisamente le nostre percezioni e interpretazioni dell’ambiente controllano in modo diretto l’attività dei nostri geni.

Le guarigioni spontanee.

Effetto placebo ed effetto nocebo.

Il 98% dei nostri comportamenti è sotto il controllo della mente inconscia.

Nelle tre sessioni si entrerà nel dettaglio di questi importanti aspetti capaci di determinare malesseri e malattie.

La conoscenza di questi meccanismi e la messa in campo di strategie e tecniche efficaci, che verranno fornite nell’ultima parte del corso, possono permettere una migliore gestione dei pensieri, delle emozioni e degli stati d’animo che altrimenti potrebbero creare grossi problemi.

Per la partecipazione al corso indispensabile la tessera in corso di validità dell’Associazione Onda Vitale ASD + contributo spese.

Per info e iscrizioni 351. 5828819

www.ondavitale.it



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere