

DANIELE BERTI

Daniele Berti, Counselor ad indirizzo Gestaltico Integrato secondo lo europeo EAC, Formatore Certificato di Yoga della Risata è Ambasciatore di Action for Happiness Italia e della Laughter Yoga University, ha fatto parte di SIPNEI Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia e di SIMP Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Ha approfondito i temi relativi all'Intelligenza Emotiva e alla Psicologia Positiva ed è esperto in Programmazione Neuro Linguistica, Analisi Transazionale, EFT, Pisch-K®, RQI® ed altre tecniche per il benessere e il miglioramento personale. Dal 2013 è accreditato come Formatore per i corsi ECM di formazione continua in ambito sanitario. Ha ottenuto l'Honor Code Certificate "The Science of Happiness" della edX Berkley University of California e il Verified Certificate in "Positive Psychology" della University of North Carolina of Chapel Hill.

E' autore del primo video-corso "Felicità: le 4 leggi per vivere felici senza ansia, preoccupazioni e stress" (ed. www.corsi.it) e del libro "Da Homo Sapiens a Homo Felix – L'evoluzione della specie" (ed. 13Lab)

Collabora con enti ed aziende pubbliche e private per promuovere tecniche di benessere finalizzate al lavoro di squadra e allo sviluppo della creatività sul posto di lavoro e nella vita privata.

*Nacqui
una seconda volta
Quando la mia anima
e il mio corpo si
innamorarono e si
sposarono.*

KAHLIL GIBRAN



EMOZIONI
AM 

PER INFO E ISCRIZIONI

STUDYO YOGA
WWW.STUDYOYOGA.IT
+39 049 876 5349
VIA RUDENA, 46
35123

Integrazione Mente & Corpo DANIELE BERTI

4 INCONTRI
24 ore di formazione teorica e pratica
per salute e benessere psico-fisico-relazionale



STUDYO YOGA

*Solo quando
ti conosci
puoi guidare
la tua vita*

Integrazione mente-corpo

Mente e corpo sono due facce della stessa medaglia che interagiscono ininterrottamente tra di loro.

Quando manca la consapevolezza dei processi che uniscono mente e corpo, tutto avviene per caso. Molti sono gli strumenti naturali con i quali puoi guidare il tuo corpo e la tua mente alla realizzazione del tuo ben-essere.

Il ruolo delle emozioni

Dato che siamo pieni di pensieri, crediamo di essere degli esseri razionali; ma sono sempre e solo le emozioni che guidano le nostre azioni e i nostri comportamenti.

Capire e conoscere le emozioni, ti permette di imparare ad usarle in modo consapevole per creare il tuo ben-essere.

Piccole azioni per Grandi Cambiamenti

Una piccola ghianda che germoglia, da vita ad una grande quercia.

Ogni giorno, senza cambiare le tue abitudini, puoi far germogliare un piccolo seme per portare serenità e gioia nella tua vita quotidiana.

L'eccellenza è un'abitudine

Non ci sono cose facili o cose difficili ma cose che si non si sanno fare e cose che si sanno fare. Quando impari una cosa nuova e ne vedi i benefici la puoi trasformare in un'abitudine. Dimenticare ansia e stress per portare nella tua vita serenità e gioia di vivere è molto più facile di quanto si è soliti pensare.

Ogni incontro comprenderà aspetti teorici relativi al funzionamento del nostro organismo, tecniche di respirazione consapevole (Yoga della Risata ed altre) ed esercizi pratici da portare nella vita quotidiana

Perché consiglieresti questo corso?

Ti fa stare bene e ti aiuta a capirti – Impari a trovare gli aspetti positivi anche quando capita qualcosa di spiacevole – Sono più rilassato e dormo meglio – Mi arrabbio meno – Sono più serena nonostante le difficoltà

A chi consiglieresti questo corso?

A tutti – A tutti gli scettici – Alle persone depresse – Alle persone ansiose – A chi vuole stare veramente bene in modo semplice e naturale – A chi si arrabbia spesso – A chi soffre di insonnia – Alle persone timide



- 4 INCONTRI:**
- **16 DICEMBRE**
 - **20 GENNAIO**
 - **24 FEBBRAIO**
 - **24 MARZO**

Gli eventi possono anche essere frequentati singolarmente



STUDYO YOGA

**24 ORE DI FORMAZIONE
TEORICA E PRATICA
PER SALUTE E BENESSERE
PSICO-FISICO-RELAZIONALE**