

**Asd San Bao**

[www.san-bao.it](http://www.san-bao.it)

## **Enneagramma in movimento**

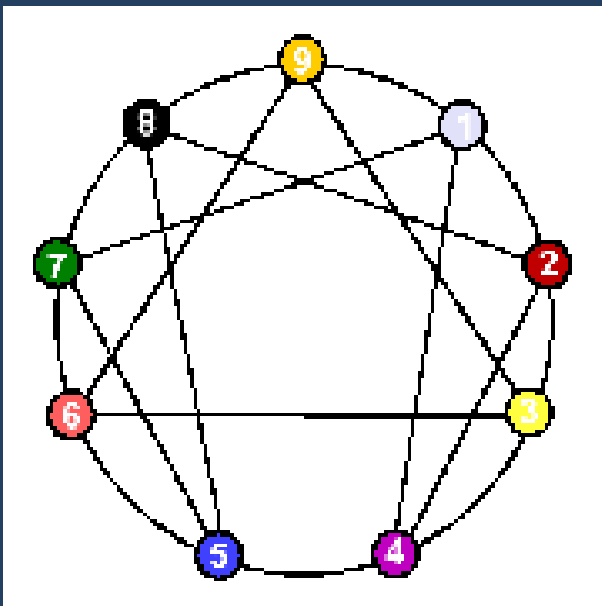
**In cammino verso il benessere**

### **CORSO BASE**

**NOVEMBRE 2015**

**28.11 .2015 dalle 14.00 alle 20.00**

**29.11.2015 dalle 9.00 alle 15.00**



### **Conduttrice**

**Liliana Atz, laureata in psicologia, istruttrice e Shiatsu terapeuta, insegnante di Tai Chi Chi Gong, docente abilitata all'insegnamento di Enneagramma A.I.E.**



**(ASSOCIAZIONE ITALIANA ENNEAGRAMMA)**

**Via Francesco Saverio Nitti, 15**

**00191 ROMA**

**Modalità e Iscrizioni**

Il corso si svolge a: **TRENTO**



**347 7363379**

e-mail: **info@san-bao.it**

**Il corso è aperto a tutti gli interessati. Non sono richieste precedenti esperienze specifiche.**

L'ENNEAGRAMMA è un antico metodo di conoscenza che aiuta a fare verità su se stessi e ad acquisire sicurezza e fiducia scoprendo le proprie possibilità più nascoste.

L'Enneagramma raggruppa le funzioni psicofisiche ordinarie dell'uomo in tre centri o cervelli: istintivo-motorio, emozionale e mentale, che ordinariamente non interagiscono armoniosamente.

Il primo cervello, rettiliano, è collegato al centro motorio-istintivo e agli automatismi, ad esempio del cuore e del sistema digestivo. Il secondo, in posizione centrale, è il cervello limbico, il cervello emozionale. L'ultimo, in ordine di evoluzione è la neocorteccia, l'aspetto mentale, che distingue la natura delle umane possibilità.

Partendo da un lavoro di consapevolezza e quindi dalla neocorteccia, si possono migliorare, nel tempo gli schemi legati al funzionamento dei tre cervelli.

L'Enneagramma si rivela efficace in tutte quelle attività e contesti dove le relazioni con le altre persone hanno carattere di importanza:

- Per accrescere la conoscenza di sé e la propria autostima
- Gestire al meglio le proprie emozioni
- Per incrementare le proprie capacità relazionali
- Gestire al meglio le proprie risorse e energie.