

Asd San Bao

www.san-bao.it

Enneagramma in movimento

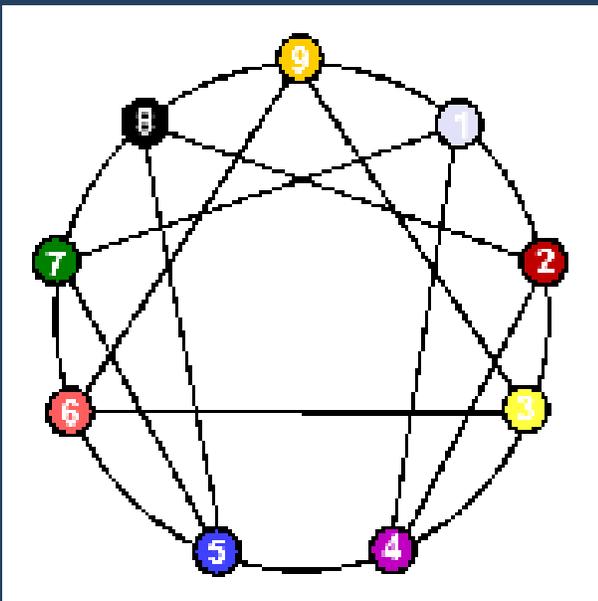
In cammino verso il benessere

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.**