



# **PROGRAMMA RIEQUILIBRIO e RINNOVAMENTO "SALUTE LIBERA"**

## **Corsi presso il Centro Meridiana**

Paola Bignù propone nel mese di Marzo al Centro Meridiana una serie di incontri mirati a fornire gli strumenti per il raggiungimento di un piu' alto livello di benessere e di qualita' di vita.

Verranno utilizzati i mezzi piu' semplici, rapidi ed efficaci quali **EFT** per il raggiungimento della salute psico-fisica e **Pilates** per il rafforzamento e riallineamento posturale.

### CORSI EFT

**1° Livello - Giov.13 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 21.00 costo 100 €

#### **Argomenti del corso:**

Cos'e' EFT/ Come funziona/ Punti da trattare/ Sequenza/ Trattare i problemi fisici, i traumi, le fobie e il respiro.

**2° Livello - Mart.25 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 21.00 costo 100 €

#### **Argomenti del corso:**

Imparare ad usare EFT non solo per eliminare emozioni negative, ma anche per crearne positive e formulare obbiettivi e giuste scelte/ Esercizi per potenziare EFT/ Applicare EFT agli altri/ EFT mentale.

### FULL IMMERSION EFT di gruppo

Questi incontri di gruppo ,a tema,sono finalizzati alla rimozione di blocchi emotivi specifici con il vantaggio di ricevere stimoli contemporaneamente dall' operatore EFT e dagli altri partecipanti e per un tempo maggiore delle sedute individuali.

**Lun. 17 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 19.00

**Tema:**Abbandono – Accettazione - Senso di colpa – Famiglia – Infanzia – Influenze generazionali - Relazioni sentimentali ed amicizie irrisolte.

**Mart. 18 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 19.00

**Tema:** Correggere l'iperventilazione (ansia, panico) – Respiro – Allergie – Malattie – Traumi.

**Merc.19 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 19.00

**Tema:** Vivere bene nella propria pelle - Disintossicazione - Paura di invecchiare-  
Complessi fisici e in dettaglio: viso, rughe, peso, pelle, seno, addome.

**Giov. 20 Marzo** dalle ore 17.00 alle ore 19.00

**Tema:** Connettersi con l'Abbondanza - Accedere al successo – Denaro e creativita'.

Costo 40 € ad incontro, 130 € per chi partecipa a tutti quattro gli incontri.

Max.10 persone ad incontro.

## PILATES

Durata lezione 1 ora - Max.8 persone a lezione - Costo 10 € a lezione

Programma per un riallineamento e rafforzamento fisico.

Ogni incontro si prefigge lo scopo di correggere le posture errate dei singoli partecipanti, in base alla propria caratterizzazione personale.

**Mer. 12 Marzo** h.16.30

**Ven. 14** h.19.30

**Ven. 21** h.19.30

**Ven. 28** h.19.30

## INCONTRI INDIVIDUALI

E' possibile fissare appuntamenti per incontri privati e trattamenti di:

**Floriterapia, Metodo Buteyko (per asmatici), EFT**

**I corsi sono tenuti da** Paola Bignu' bioterapeuta che da venticinque anni si occupa di ricerca e tecniche per lo sviluppo del benessere psico-fisico.

**Visita** : [www.salutelibera.com](http://www.salutelibera.com)

**I corsi si svolgeranno presso** il Centro MERIDIANA-via Casaregis 38/3-16129 Genova  
Cell. 347 5828209

**Per iscriversi ai corsi di EFT** è necessario un versamento di 40€ che si potrà effettuare in ogni Ufficio Postale versandoli sulla PostePay n°4023 6004 2093 8203 di Paola Bignu'

**N.B. La ricevuta dovrà essere presentata all' inizio del corso.**

**Per iscriversi alle Full Immersion, Pilates e Incontri individuali è necessario prenotarsi:**

- ❖ entro e non oltre il 3 marzo esclusivamente via email:[info@salutelibera.com](mailto:info@salutelibera.com)
- ❖ dal 7 Marzo in poi chiamando il n. **339 8893774**
- ❖ il 13 Marzo dalle 16 alle 17 direttamente al Centro Meridiana salvo disponibilità posti.

# **Corsi EFT presso il Centro il Melagrano**

**1° Livello** -Lun.10 Marzo dalle ore 18.00 alle ore 22.00

costo 100 €

**Argomenti del corso:**

Cos'è EFT. Come funziona/ Punti da trattare/ Sequenza/ Trattare i problemi fisici, i traumi, le fobie e il respiro.

**2° Livello - Merc.27 Marzo** dalle ore 18.00 alle ore 22.00 costo 100 €

**Argomenti del corso:**

Imparare ad usare EFT non solo per eliminare emozioni negative, ma anche per crearne positive e formulare obiettivi e giuste scelte/ Esercizi per potenziare EFT/ Applicare EFT agli altri/ EFT mentale.

**I corsi si svolgeranno presso** il CENTRO IL MELAGRANO via della Liberta'10 - int A-Genova.Tel. 010 584229

**Per iscriversi ai corsi di EFT** è necessario un versamento di 40€ che si potrà effettuare presso il Centro IL MELAGRANO dal lun. al giov. Dalle 16.00 alle 19.00 oppure in ogni Ufficio Postale versandoli sulla PostePay n°4023 6004 2093 8203 di Paola Bignu'.

**N.B. La ricevuta dovrà essere presentata all' inizio del corso.**

- **Le persone che precedentemente hanno partecipato ai corsi EFT avranno la possibilità di riaccedere gratuitamente ai corsi presentando un nuovo iscritto**

# EFT

( Emotional Freedom Techniques )

- ❖ I corsi propongono l'insegnamento della tecnica rivoluzionaria ideata da Gary Craig, ingegnere americano, che applico' le leggi della Fisica alla Psicoterapia considerando che "tutto cio' che esiste è energia".
- ❖ EFT normalizza il sistema energetico umano.
- ❖ E'considerata una sorta di agopuntura psicologica che attraverso la focalizzazione mentale del problema e contemporaneamente picchiando alcuni meridiani, elimina i blocchi energetici che sono la vera causa di malattia fisica,mentale e psichica.
- ❖ La tecnica e' semplice e puo' essere usata come terapia di autoguarigione:infatti in modo autonomo e naturale, permette rapidamente di liberarsi da fobie, paure, traumi, convinzioni limitanti, blocchi emotivi e tutti i disagi fisici che ne conseguono.
- ❖ L'utilizzo di EFT e' ormai ampiamente diffuso a livello mondiale e milioni di persone traggono ogni giorno enormi benefici trovando la risoluzione a problematiche gravose anche dove ogni altra terapia aveva fallito.
- ❖ EFT e' la chiave per abbattere i limiti e realizzare i giusti obiettivi che migliorano la qualita' della propria vita.