

C O R S I GRATUITI

Di fronte all'aumento della disumanizzazione e del disorientamento, che non risparmia alcun individuo, gruppo od istituzione è fondamentale trasformare simultaneamente l'individuo ed il suo ambiente più prossimo al fine di creare un essere umano ed un mondo solidali e non violenti.

Da dove partire? Sicuramente dando coerenza alla nostra vita quotidiana modificando i nostri comportamenti in relazione al mondo che ci circonda.

Con chi? Sicuramente non da soli ma assieme ad altre persone comuni che coltivano la stessa aspirazione.

Dove? Ai corsi gratuiti di relax, psicofisica ed autoconoscenza organizzati dal Movimento Umanista.



RELAX: PSICOFISICA:

le pratiche di distensione portano ad una diminuzione delle tensioni muscolari esterne, interne e mentali. Di conseguenza alleviano la fatica e permettono un aumento della concentrazione e del rendimento nelle attività quotidiane.

la ginnastica psicofisica consiste in un insieme di tecniche che tendono a migliorare il controllo di se stessi nella vita quotidiana ed a ristabilire equilibrio tra mente e corpo. Esse sono una serie di esercizi che funzionano da test per individuare quali sono le attività fisiche e mentali di cui si ha un controllo minore.

AUTOCONOSCENZA:

l'autoconoscenza è uno strumento di fondamentale importanza perché stimola ad operare cambiamenti positivi e coscienti. Non si deve credere che per conoscersi una persona debba mettersi seduta a meditare. Per conoscersi è invece necessario studiare se stessi, le proprie reazioni ed il proprio comportamento in riferimento a situazioni che, per quanto è possibile facciano parte della vita quotidiana. Pertanto, è bene considerare come si è svolto il nostro passato, in che situazione vitale viviamo e che cosa desideriamo ottenere in futuro.

Per partecipare, TELEFONA s.i.

humanist@tiscalinet.it

cell.328.8499654;

e-mail:

cell.3498069597

e-mail:

igormαιο@infinito.it

humanist@tiscalinet.it

cell.328.8499654;

e-mail:

cell.3498069597

e-mail:

igormαιο@infinito.it

humanist@tiscalinet.it

cell.328.8499654;

e-mail:

cell.3498069597

e-mail:

igormαιο@infinito.it