



Il valore del femminile

Ama, respira e sorridi con Camminata Metabolica e Counseling

Come disintossicare corpo e mente in modo semplice e istantaneo

Sabato 20 Aprile 2024
dalle ore 15:00

a ORBETELLO (GR)

con Daniela Croce e Virginia Vandini

Consigli per avere più energia
Camminata metabolica
Ascolto di sé per scegliere il proprio stile di vita

La Camminata Metabolica®, oltre ad essere un programma di allenamento, è un autentico percorso di rinascita che aiuta le persone a ritrovare benessere fisico e mentale in modo unico e naturale.

Camminata Metabolica® infatti supera i confini delle palestre tradizionali perché la "sala degli allenamenti" è la natura stessa, con tutte le sensazioni che solo l'aria aperta riesce a donare, con il cielo come soffitto e la terra come pavimento. In questo modo ogni lezione diventa un'esperienza capace di nutrire la mente di calma e di gioia. Nessuna forzatura, nessuna fretta. Ognuno raggiunge i risultati di benessere seguendo i propri ritmi.

Il counseling è uno stile di vita basato principalmente sull'ascolto e una comunicazione empatica con sé e con gli altri. Attraverso il counseling è possibile mettere a fuoco le proprie risorse personali, riconoscere/orientare le proprie emozioni e definire obiettivi che siano realmente rispondenti all'auto-realizzazione. Accettazione, congruenza e sospensione del giudizio sono le chiavi segrete per un'esistenza sana e libera da falsi condizionamenti.

Conducono l'esperienza:



Daniela Croce è laureata in scienze motorie, HR Development Consultant, Coach ICF, Trainer di Camminata metabolica.



Virginia Vandini è Sociologa, Supervisor-Trainer Counselor e Costellatrice Familiare. Nel 2013 ha fondato l'Associazione Il valore del femminile e il centro Henosis Counseling e Formazione.

Quota di adesione: 20.00€. Il luogo di ritrovo verrà comunicato direttamente ai partecipanti circa 2 giorni prima dell'evento.

Info e prenotazioni:

info@ilvaloredelfemminile.org - Tel.3921074600