

*Vivi pienamente ogni tuo momento!*

## **Walking & Group Coaching** **Esperienza formativa e contemplativa di coaching** **camminando**

### **Aria di E - state**

*Energia, apertura ed entusiasmo*

**DOMENICA 11/06/2023**



**Villa Ormond presso Floriseum C.so Cavallotti Sanremo**  
**9,30 - 12,30**

*C'è una voce che non usa parole. Ascolta.*  
*Gialal al - Din Rumi*

**Contemplazione** significa **aprirsi**: a se, al sentire, a vedere chiaramente e profondamente la realtà che ci circonda. Per trovare le proprie risposte e ciò che tu sei.

*Stare all'aria aperta, camminare contemplando immersi nella Natura per **cogliere pienamente noi stessi**.*

Camminare, inoltre, è un'arte antica. Allungare la falcata e mobilitare il tronco camminando aiuta a calmare e mettere ordine nel flusso dei propri pensieri. E' dunque molto indicata quando si devono prendere decisioni importanti, scegliere le strategie da adottare, fare un cambiamento.

**Obiettivo:** mettersi in relazione, dare risposte a ciò che sei, cogliere l'essenza, riequilibrarsi, stare nel presente, aumentare energia e chiarezza, riconoscere e individuare come manifestarci autenticamente naturalmente.

**Modalità:** si contempla camminando individualmente, a coppie, in piccoli gruppi con domande strutturate per facilitare la comprensione e lo sviluppo individuale. Si alternano passeggiate a contatto con la natura ed esercizi individuali e di gruppo. Metodologie specifiche di coaching energetico individuale e di gruppo. Al termine della “passeggiata” è previsto un debriefing dell’esperienza per condividere e individuare chiaramente azioni da compilare per manifestarsi autenticamente naturalmente.

**Organizzazione dell’incontro**

Orario: 9,30 – 12,30

**Numero max di partecipanti:** 12 persone

**Quota di iscrizione individuale:** 35,00 Euro

Per info e iscrizione: [r.rognoni@coachingemotion.it](mailto:r.rognoni@coachingemotion.it) e **whatsapp 3287929904**

Alla richiesta si riceverà scheda di partecipazione da riinviare compilata con allegato copia del bonifico effettuato.