



Workshop col cavallo Sereni con Power-pensieri!

In questo workshop assistito col cavallo trovate unito la teoria, la pratica e l'esperienza legata ai "power" pensieri. Ricevete il bio-feedback dal cavallo, in quanto riesce a riconoscere lo stato dei nostri pensieri che si riflette sul nostro comportamento e il nostro stato d'animo.

- Scopo: Scoprite il potere che i pensieri hanno sul comportamento e come interagiscono con le emozioni. Praticate tecniche dell'igiene mentale per sentirsi sereni e rafforzati.
- Obiettivi: 1° giorno:
- Comprendete le caratteristiche del cervello umano razionale e di quello emozionale;
 - Si provano tecniche per formulare i pensieri efficaci: da bloccanti a rafforzanti;
 - Comprendete il concetto «la forza dei pensieri»;
 - Sperimentate una tecnica di rilassamento con autosuggestioni positive;
 - Interagite col cavallo da terra e in una passeggiata consapevole.
- 2° giorno:
- Vi sensibilizzate sul proprio approccio mentale;
 - Si provano ulteriori tecniche per formulare i pensieri efficaci;
 - Si sperimentano tecniche per trasformare pensieri negativi in rafforzanti;
 - Interagite col cavallo da terra e in una passeggiata consapevole.
- Quando: sabato 10 e 24 maggio 2025
- Orario: 9:00 – 16:00 (con pranzo da portare al sacco)
- Luogo: presso scuderia Progero, 6515 Gudo
- Contributo: CHF 190.- singolo giorno;
CHF 323.- per entrambi i giorni (sconto applicato 15%)
- Moderatrice: Kathrin Knupp, ProLeading®Trainer & CAS Training in Resilienza
+41 78 628 11 18, www.kathrknupp.ch
- Iscrizione: fino al 30.4.2025 a tpc.kathrin.knupp@gmail.com