

Metanoia

Dal greco *metanoein* = cambiare modo di pensare
Consulenze, trattamenti, corsi e workshop
per la salute e il benessere psico-fisico...
...viaggi verso la pienezza della Vita..

Germano Mondino
Counselor - Naturopata - Iridologo

Via Vittorio Emanuele 22 Fr. Gauna
Alice Superiore 10010 (TO)
Tel. 329.64.97.346
Sito web: www.metanoia.it
P.IVA: 08254960019

PERCORSO DI EDUCAZIONE AL BENESSERE

"Un efficace percorso di crescita personale per migliorare la qualità della vita e promuovere la salute"

Un buon stile di vita, in armonia con se stessi e l'ambiente, conduce al miglioramento, e spesso alla scomparsa, dei disagi fisici e psichici (stitichezza, obesità, gastriti, ipertensione, artriti, dermatiti, mal di testa, insonnia, irascibilità, depressione, stress, ecc.), e soprattutto migliora la qualità della Vita!

Da questo presupposto nasce il **"Percorso di Educazione al Benessere"**; un ciclo di incontri in cui si trattano gli argomenti "responsabili" del benessere psico-fisico: alimentazione, gestione delle emozioni, crescita spirituale, ecc...

L'obbiettivo è fornire strumenti atti ad individuare ed apportare delle variazioni nelle modalità di "gestione corporea" (alimentazione, ritmo sonno-veglia, attività fisica, ecc.), e di "gestione delle relazioni", sia in ambito affettivo (coppie e famiglie) che lavorativo.

Durante il percorso si favorirà l'intervento del pubblico in modo da fornire ai partecipanti, strumenti utili e soggettivi per poter intervenire consapevolmente sul proprio stile di vita, al fine di migliorarne la qualità e promuovere la salute.

*Investire in salute e acquisire strumenti per vivere bene, è come imparare a leggere:
è un investimento per tutta la vita!*

Il percorso è costituito da tre corsi "esperienziali":

● **Corso di Educazione Alimentare**

Un corso finalizzato a conoscere i processi digestivi e la qualità energetica del cibo per una alimentazione sana e piacevole in armonia con se stessi e l'ambiente: una base essenziale per prevenire e migliorare lo stato di salute.

A cura di **Germano Mondino**.

● **Workshop Benessere e Relazioni**

Un percorso di crescita personale che si articola in incontri di gruppo con la finalità di fornire strumenti per costruire rapporti sani e soddisfacenti in ambito:

- affettivo: tra coppie, genitori e figli, in famiglia (suocere e nuore, fratelli...), tra amici, ecc.;

- lavorativo: datori di lavoro e dipendenti, colleghi, ecc.

A cura di **Germano Mondino e Daniela Oberto**.

● **Corso di Fiori di Bach**

Un percorso per arricchirsi di uno strumento (la floriterapia) capace di ridarci salute, armonia e serenità. Un viaggio verso la conoscenza dell'animo umano in cui si comprende come la paura, l'odio, il rancore, l'invidia, i sensi di colpa, ecc., creano quella disarmonia interiore che condiziona la salute dell'individuo, i comportamenti, le relazioni e le scelte di vita. A cura di **Germano Mondino**.

Per ogni attività, sul sito www.metanoia.it sono riportate pagine di documentazione a libera consultazione.

Ogni attività è indipendente e quindi è possibile partecipare a qualsiasi corso, senza aver già frequentato e/o dover frequentarne altri.

Il costo di partecipazione, a persona, si riduce in proporzione inversa al numero di partecipanti, secondo il seguente prospetto:

	Durata in ore	gruppo fino a 8 persone	gruppo da 12 persone	gruppo > di 16 persone
Corso di Educazione Alimentare	12	€ 180,00	€ 140,00	€ 120,00
Workshop Benessere & Relazioni	16	€ 240,00	€ 190,00	€ 170,00
Corso di Fiori di Bach	24	€ 360,00	€ 280,00	€ 240,00
Totale	52	€ 780,00	€ 610,00	€ 530,00

DATE PROGRAMMATE:

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Date : domenica 4 luglio dalle 9.30 alle 12.30 presso il centro "L'Energia Sottile" in Corso Lancieri 15/D - 11100 AOSTA, si terrà una **LEZIONE di Educazione Alimentare**.

Costo: 30 euro.

Domenica 18 luglio dalle 9.30 alle 18 30.

Con questa giornata si conclude il corso. Se il tempo lo permette, il corso verrà tenuto all'aperto (con pranzo al sacco), **immersi nel verde del parco** (in prossimità del centro "L'Energia Sottile"), altrimenti si terrà nella sede del centro "L'Energia Sottile" in Corso Lancieri 15/D.

Per ulteriori informazioni e/o iscrizioni:

Germano Mondino 329.64.97.346

info@metanoia.it

*Contribuite a divulgare il benessere proponendo le attività ad amici e conoscenti:
maggiore è il gruppo e minore è il costo!*

GLI OPERATORI:

GERMANO MONDINO: Counselor, Naturopata, Iridologo **Cel. 329.64.97.346**

Professionista da oltre dieci anni nel settore delle discipline naturali, pratica consulenze di: naturopatia, counseling, iridologia, educazione alimentare, fiori di Bach e counseling relazionale. Docente in scuole di naturopatia, insegna le discipline: fiori di Bach, idroterapia, educazione alimentare e iridologia. Conduce percorsi di crescita personale, workshop con le danze dei fiori di Bach e counseling relazionale.

DANIELA OBERTO: Riflessologa, Costellatrice, Art-Counselor, **Cel. 346.326.13.22**

Specializzata in riflessologia plantare, art-counseling, costellazioni familiari e rituali; effettua trattamenti e consulenze individuali finalizzati al benessere psico-fisico. Conduce atelier di pittura spontanea, workshop di counseling relazionale e di costellazioni.

www.metanoia.it - info@metanoia.it