

SempliceMente Essere 5  
Per Essere Te Stesso : Parte Quinta

Alghero, 28, 29, 30 Maggio 2010

---

Il Valore e le Qualità dell'Essere  
Ci sono cose che non si possono acquisire, ma che crescono in noi man mano che le alimentiamo con i nostri pensieri e le nostre azioni. Riconoscere il proprio valore, quindi, è un processo indispensabile che cambia la qualità della nostra vita e delle nostre azioni. Impareremo a riconoscere quei movimenti interiori che permettono l'emergere delle risorse reali, dei meriti e dei talenti propri per poter raggiungere gli obiettivi che ci proponiamo

Sistemica  
Verificheremo cosa è cambiato all'interno della nostra famiglia d'origine e in quella attuale, in questi mesi di corso e quali benefici abbiamo notato nelle relazioni affettive, sociali e professionali anche attraverso l'esame di casi personali.

SempliceMente Essere 6  
Per Essere Te Stesso : Parte Sesta

Maiolo, Dicembre 2010

---

Intensivo Residenziale di  
Meditazione  
Un momento di incontro e riflessione sul lavoro fatto nei primi 5 incontri. Alterneremo momenti di meditazione e silenzio a momenti di scambio e celebrazione dei nostri progressi e successi. Un momento per incontrarsi in un ambito residenziale e protetto anche con tutti i docenti del network Net It Be e con quanti dalle più diverse parti d'Italia stanno condividendo lo stesso percorso.

*Questo modulo viene offerto a coloro che hanno partecipato a tutti i cinque moduli precedenti al prezzo nominale di 100,00 euro per tutte le cinque giornate.*

*Dall'offerta sono escluse le spese di vitto e alloggio.*



**CENTRO  
TONAL**  
Energie di Ben Essere



## *SempliceMenteEssere* *Sardegna*

**Tiziana Citelli - Antonella Fracasso**

Formazione in Counseling Sistemico  
in collaborazione con CentroStudiPiazza

Programma del Primo Anno  
Alghero, 2009-2010

\*\* alcune date potranno subire variazioni

INFO

079.982109, 340.3441089 - [www.soffiovitale.com](http://www.soffiovitale.com)

02.89408854 - [www.antonellafracasso.it](http://www.antonellafracasso.it)

SempliceMente Essere 1  
Per Essere Te Stesso : Parte Prima

Alghero, 16, 17, 18 Ottobre 2009

Trovare il proprio Centro  
Il primo incontro di questo nuovo programma ha come obiettivo quello di aiutarci a entrare in contatto con noi stessi, così da poter imparare a riconoscere il nostro "Centro" e riconnetterci con ciò che davvero ci sta a cuore.

#### Strumenti

Semplici tecniche di rilassamento, respiro consapevole e approcci di riequilibrio energetico e muscolare ci aiutano a percepire il corpo e a migliorare le nostre capacità di comunicazione e di relazione con se stessi e gli altri.

#### Le Origini della tua Famiglia

Per meglio comprendere le dinamiche familiari CHE tutt'oggi influenzano positivamente o negativamente la tua vita, è importante riconoscere qual è il tuo posto nel contesto familiare in cui sei nato e a cui appartieni.

SempliceMente Essere 2  
Per Essere Te Stesso : Parte Seconda

Alghero, 20, 21, 22 Novembre 2009

Connettere con la propria Intelligenza Emotiva  
Continua il percorso di consapevolezza per connetterci e interagire con la nostra parte più profonda, quella emozionale, e accedere all'intelligenza Emotiva. Impariamo a gestire i pensieri negativi, le paure, la sofferenza e tutto ciò che ci indebolisce soffermandoci invece su ciò che ci dà forza e ci fa pensare e agire positivamente. Impariamo a conoscere, ma anche a esprimere, i nostri bisogni, desideri e aspirazioni e a comunicarli.

#### Strumenti

Tecniche di Respiro consapevole, rilassamento e introspezione ci aiuteranno a migliorare la conoscenza del corpo e le nostre capacità comunicative e relazionali.

#### La Famiglia di Origine

Inizieremo in questo secondo modulo l'esplorazione delle dinamiche della propria famiglia di origine e la conoscenza degli "Ordini dell'Amore"

SempliceMente Essere 3  
Per Essere Te Stesso : Parte Terza

Alghero, 19, 20, 21 Febbraio 2010

Verso la libertà di essere te stesso  
Attraverso varie tecniche di meditazione, impariamo a migliorare le nostre capacità percettive sia nei confronti del nostro mondo interno che di quello esterno. Si impara ad ascoltare la propria voce interiore e a darle valore, a riconoscere e valorizzare le nostre risorse per orientare i nostri intenti verso un'azione creativa.

#### Strumenti

Continua l'affinamento delle capacità di comunicazione attraverso il Respiro Consapevole, il lavoro sul corpo e le tecniche di comunicazione per esplorare come comunichiamo.

#### La Famiglia Attuale

In questo modulo ci occuperemo di come trovare più equilibrio nella famiglia attuale nel rispetto delle leggi sistemiche.

SempliceMente Essere 4  
Per Essere Te Stesso : Parte Quarta

Alghero, 26, 27, 28 Marzo 2010

Strutture dell'Ego e Qualità dell'Essere

Anche in questa occasione ci addenteremo ancora più in profondità nella conoscenza della nostra essenza, imparando a distinguerla dai vari aspetti della personalità. Cominceremo a riconoscere come essere liberi dalle forme mentali più comuni (giudizi e pregiudizi, invidia, colpa, biasimo, ecc.) che ci distraggono dal benessere.

#### Strumenti

Respiro, rilassamento, tecniche di consapevolezza corporea, antichi esercizi energetici, tecniche di comunicazione.

#### La Famiglia Attuale

In questa parte esamineremo le dinamiche funzionali e disfunzionali della coppia e del rapporto coi figli, le separazioni e le nuove unioni secondo le leggi sistemiche.