

## BRILLARE DI LUCE PROPRIA

Sviluppare atteggiamenti positivi, accrescere la propria autostima, gestire stress ed emozioni per affrontare la vita con entusiasmo, ottimismo e serenità. Il corso associa nozioni teoriche con esercizi pratici di rilassamento, meditazione, attivazione del corpo e della mente. Dopo ogni sessione i partecipanti riceveranno la registrazione della tecnica sovrologica svolta durante l'incontro. La docente seguirà i partecipanti a distanza con un feedback costante che accompagnerà la pratica fino all'incontro successivo. Massimo 9 partecipanti.



*La Sofrologia Caycediana* è una disciplina scientifica che attraverso tecniche di rilassamento, esercizi respiratori e strategie psicofisiche rinforza le risorse dell'individuo, favorisce la creazione di abitudini positive e il vissuto di un quotidiano sereno. E' stata creata dal neuropsichiatra Dr. Alfonso Caycedo nel 1960. La Sofrologia, nei suoi indirizzi clinico e sociale, si è consolidata nei paesi dell'occidente europeo come la Francia, il nord della Svizzera, il Belgio e adesso anche in Olanda e in Spagna.

### CORSO DI GRUPPO PER:

- promuovere il benessere personale
- gestire lo stress e le emozioni negative
- rinforzare le proprie risorse (autostima, creatività, intelligenza emotiva...)
- affrontare la vita con entusiasmo, lucidità, ottimismo e serenità

**Date del corso: a partire dal 9 Maggio per 6 mercoledì consecutivi dalle ore 19.45-21.00**

**Costo totale: 280.- per 6 incontri**

**Luogo: Spazio Erbaluce-via Terricciuole-Cugnasco**  
**Per info e iscrizioni Spazio Erbaluce +41789502011**

**SERATA DI PRESENTAZIONE 19 aprile ore 19.00**

### LA SOFROLOGIA CAYCEDIANA È SEMPLICE; BASTA UNA SEDIA

Tutte le persone interessate possono praticare, senza limiti di età o di condizioni fisiche: bambini, studenti, adulti e anziani possono avere incontri individuali o di gruppo.



### Docente: Catalina Dusi

*Da anni mi dedico alla promozione del benessere personale attraverso la Sofrologia Caycediana. Sono Master Specialista, ho conseguito il diploma Master dopo 4 anni di formazione: Ciclo Fondamentale alla Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano e Ciclo Radicale ed Esistenziale del Master presso la Sofrocay, Accademia internazionale di Sofrologia Caycediana. Tengo seminari e corsi di gestione dello stress, gestione delle emozioni e sviluppo personale in Italia, e nel Canton Ticino. Collaboro stabilmente con la Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano come formatrice.. Sono docente e madre di tre figli.*



### SCOPRIRE LA SERENITA' E IL BENESSERE

**Una nuova coscienza di sé:** La pratica costante della Sofrologia C. favorisce lo sviluppo della percezione del corpo, della mente, degli stati emotivi e dei valori personali. Questa scoperta permette una graduale trasformazione positiva verso noi stessi e verso gli altri.



www.cdusi-sofrologia.eu  
www.sofrologia.com  
www.sofrocay.com  
E-mail: cdsfrologia@gmail.com