



# FLAUTO DI PAN COME SUPERARE LE PICCOLE E GRANDI ANSIETÀ DELLA VITA

## DESTINATARI DEL CORSO

Giovani (dai 18 anni), Genitori, Insegnanti, Dirigenti, Coppie, Sportivi, Studenti universitari, Persone in crescita e coloro che hanno la tendenza a farsi prendere da stati d'ansia.

## DURATA DEL CORSO

Residenziale di 2 giorni con successivi *follow-up* per seguire l'applicazione delle metodologie trasmesse.

## ORGANIZZAZIONE

Il corso viene svolto a Verona o (su gentile richiesta ed il raggiungimento del numero minimo) presso la vostra zona di residenza.

Per richiedere informazioni o preventivi gratuiti:  
Tel. 045. 810.00.20 - Fax 045. 810.00.268 - e-mail: info@cs-evolution.com

## VISION DEL CORSO

«L'ansia è come una sedia a dondolo: sei sempre in movimento, ma non avanzi di un passo». ANONIMO

L'ansia è una sorta di nebbia che impedisce di vedere oltre, è una fuliggine che inquina l'aria e soffoca i polmoni; l'ansia è una lente d'ingrandimento che deforma la visione di ciò che è oggettivo, ingigantendo e drammatizzando la reale portata dei fatti.

Il corso **Flauto di pan** permette di aumentare e migliorare la propria capacità di gestire i propri stati d'ansia ed emotivi; raggiungere questo obiettivo significa imparare a stare meglio con se stessi ed a governare con padronanza personale ogni evento della vita.

Questo corso si propone, attraverso un percorso di riflessione, confronto e d'apprendimento di tecniche e strategie efficaci, di riportare l'ansia a un livello non solo normale ma ottimale, che permetta di affrontare la vita con energia e pienezza. Un corso da donarsi per imparare a vivere con serenità, fiducia, maggiore senso dell'humor e un piacevole senso di benessere interiore.

## MISSION DEL CORSO

Attivare la consapevolezza del valore positivo dell'ansia e conseguire l'apprendimento di specifiche tecniche per la gestione dell'ansia e dello stress emotivo, da applicare in modo autonomo e permanente.

## OBIETTIVI DEL CORSO

Scoprire, attraverso un percorso guidato, come l'ansia è una forza amica, una lettera che l'inconscio ci invia per invitarci alla danza del cambiamento, affinché la nostra parte sana e saggia possa prendersi cura della parte infelice, inautentica o repressa che è stata per troppo tempo messa a tacere.

## GRAZIE A QUESTO CORSO POTRAI:

- Scoprire il potere della forza vitale che è dentro di te
- Conoscere il significato positivo dell'ansia
- Imparare a rilassarti in modo benefico e profondo
- Ascoltare il tuo corpo che ti parla attraverso il linguaggio delle sensazioni ed emozioni
- Imparare come utilizzare il potere delle immagini che rasserenano e ti rendono più forte
- Imparare a prenderti cura di te in modo sano e costruttivo
- Scoprire la gioia di poter scegliere grazie alla tua bussola interiore
- Imparare come modificare le strategie disfunzionali che creano disagio
- Vincere le grandi e piccole paure
- Utilizzare i doni della creatività, dell'intuitività e dell'ironia contro l'eccessivo autocontrollo