



antico**benessere**

IL RESPIRO DEI MANDALA

Il mix fra respiro, visualizzazione e intuitività definisce il Respiro dei Mandala come un percorso di coaching e crescita personale capace di risvegliare la creatività in modo autentico. La motivazione nasce dal profondo, nel ritornare finalmente al mondo della visione, alla capacità di esprimere la divinità che alberga in ognuno di noi e alla presa di coscienza di come stanno realmente le cose: la verità celata delle immagini. I colori rappresentano le nostre emozioni e quando riusciamo ad esprimerle, queste iniziano a dissolversi. Questa attività può essere svolta sia in outdoor, utilizzando elementi presenti in natura, che in struttura. È adatta per: ritrovare equilibrio, affrontare e superare insoddisfazioni, combattere lo stress, esprimere la creatività, stimolare la collaborazione, aumentare l'autoconsapevolezza, gestire conflitti, sviluppare una personalità armoniosa.

Durata: 1 ora e 30 minuti circa