
Weekend macrobiotico dedicato
alla mente e allo spirito con
Martin Halsey
e la partecipazione di Laura
Castoldi

a Bergamo in via Borgo
Palazzo,80
Sabato 19 e Domenica 20
ottobre 2024

Dalle 10:00 alle 17:00 sia sabato
che domenica
Prezzo Euro 300

L'evento prevede un numero
massimo di 40 partecipanti.
I pranzi di sabato e domenica e
la cena del sabato potranno
essere consumati presso il
ristorante I buoni sani (su
prenotazione).
La sala che ospiterà l'evento si
trova a pochi minuti di distanza a
piedi dal ristorante I Buoni Sani

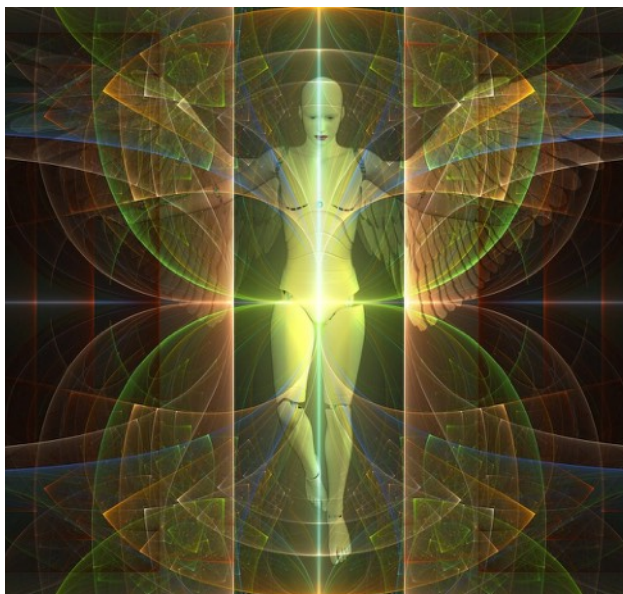
Prezzo, iscrizione e contatti

Il costo del weekend per te è di Euro
270€ anzichè 300€ e puoi riservare il
tuo posto **iscrivendoti entro il 17
agosto** versando il 50% della quota
di partecipazione. Dopo tale data è a
prezzo pieno, saldo all'arrivo.

Iscrizioni e contatti:

Rosy: 348 5800869
info@lasanagola.com

Laura: 329 6915419
corsi@ibuonisani.it



L'approccio macrobiotico

per raggiungere l'equilibrio
mentale, l'armonia emotiva e la
crescita spirituale



Il programma:

Pratiche e esercizi

Pratica quotidiana di Do-In e canti

Visualizzazioni guidate e meditazioni

Chakra

·Esplorazione dei chakra e pratiche per guidare i nostri pensieri al fine di stimolare ognuno di questi centri e creare equilibrio in tutto il corpo energetico

Corpo energetico

Come si crea e si sviluppa nel corso della nostra vita e come viene influenzato dalle stelle e dalle costellazioni

Meridiani e Microbioma

Tecniche per potenziare il flusso di energia positiva nei meridiani con il metodo Macro

Studi sul rapporto tra mente e microbioma



Cibo e glicemia

Come armonizzare la glicemia per equilibrare la mente e le emozioni

Come il cibo e la cucina influenzano la mente, nell'immediato e nel corso del tempo

Come ogni organo è legato ad aspetti specifici della mente e delle emozioni



Ansia e sistema nervoso

Consigli specifici per problemi di ansia, paure irrazionali e depressione

La mente estesa o anima e il suo viaggio eterno

Come entrare quotidianamente in contatto con la fonte infinita della vita e aprirci a uno tsunami di amore infinito

Come armonizzare le due componenti del sistema nervoso: ortosimpatico e parasimpatico