



Speciale “I Sabati delle Energie Mentali” e le “Domeniche di Bioenergetica e Mindfulness” a Milano

Inizia Sabato 3 Febbraio con il tema “Le Energie Mentali” e prosegue Domenica 4 Febbraio con il “Bioenergetica e Mindfulness” il primo laboratorio formativo ed esperienziale offerto a Milano dallo Studio Trevisani, con la partecipazione diretta dell'autore di bestseller da oltre 20 anni e portatore di una importante linea di ricerca esposta nel [Testo “Il Potenziale Umano”, Daniele Trevisani](#), e la presenza dello scrittore e coach Senior Marco Sicari.

LA “GIORNATA DI COACHING SUL RICENTRAGGIO PERSONALE”

PROGRAMMA

- ricentraggio delle proprie energie mentali e corporee,
- focalizzazione dei propri obiettivi, sul piano personale, corporeo, mentale, professionale
- esame ed accrescimento delle proprie energie generali e situazionali
- metodo proprietario T-Chart™ per focalizzare obiettivi, traguardi, evoluzioni positive

Numerose ricerche aiutano a capire come un esercizio di Focalizzazione (Focusing), quale vuole essere questa giornata esperienziale ed attiva, siano la vera base per il miglioramento.

Per chi vuole approfondire alcuni dei temi dell'autore abbiamo preparato le seguenti schede apribili che riportano ad articoli specifici e tematici

Speciale RME (Retargeting Mental Energy: Ricentrare le Energie Mentali). Articoli di approfondimento (cliccando sui link, si apre una apposita scheda)

- [RME – Ricentrare le Energie Mentali](#)
- [L'arte di ricentrarsi attraverso gli "Step Praticabili"](#)
- [Ricentrarsi, un'arte da apprendere per stare bene e spendere bene il nostro tempo ed energie](#)
- [Ricentraggio mentale vs. sovraccarico mentale: focalizzazione sana vs. multitasking distruttivo](#)
- [I 6 passi del “Focusing” e il contatto con le proprie sensazioni interne](#)
- [Fare “Focusing” nella Crescita Personale e nello Sviluppo Risorse Umane](#)
- [Stati di Flusso: quando il tempo si ferma](#)
- [I due tipi di progresso e i due tipi di carriera](#)
- [Telomeri: ridurre lo stress, aumenta la vita](#)
- [Il coraggio di attaccare i problemi](#)
- [Gardner e le Intelligenze Multiple](#)
- [I momenti di realtà, le centratura personale e l'incontro con la verità](#)

Le giornate sono condotte in modalità esperienziale, in uno spazio di ascolto e comfort, con brevi momenti didattici alternati ad esercizi di coppia e di gruppo, colloquio, fasi di focalizzazione, fasi di rilassamento guidato, fasi di lavoro esperienziale e focusing, lavoro sulle intelligenze multiple, fissazione delle priorità, e metodi derivanti dalle tecniche proprietarie sviluppate dall'autore.

LABORATORIO DI BIOENERGETICA E MINDFULNESS,

PROGRAMMA

- energie personali e corpo
- sblocco delle contratture fisico-emozionali
- incremento del grado di benessere
- riduzione dello stress
- ridare ossigeno a corpo e mente.



Le tecniche utilizzate non si rifanno unicamente al repertorio della Bioenergetica Classica e della Mindfulness statunitense, sono piuttosto un estratto del lavoro compiuto da antiche conoscenze applicate da praticanti marziali e combat per ritrovare centratura, benessere, scarico di stress, energie e rigenerazione mentale.

Schede di approfondimento disponibili online:

- [Distinguere le tipologie di stress. Stress bioenergetico e stress psicoenergetico](#)
- ["Il Potenziale Umano" di Daniele Trevisani. PDF scaricabile per capire meglio un bestseller controcorrente rispetto agli approcci "rapidi e illusori" sulla crescita e sulle performance](#)
- [Una Metodologia Olistica per il Benessere e le Performance](#)
- [Perchè alleno e mi alleno. Dal Corpo alla Spiritualità](#)
- [Dal ricambio cellulare al ricambio delle idee. Questione di "apoptosi"](#)
- [Analisi Esistenziale – Trovare la Motivazione, raggiungere obiettivi, sviluppare l'energia personale](#)
- [Parlarsi da Chakra a Chakra. Comunicazione ed emozioni](#)
- [Resilienza: allenare le capacità della mente](#)
- [I 9 Segreti di Musashi e lo spirito dei Samurai per la vita di ogni giorno](#)
- [Life Coaching, Emozioni, e Sentire Corporeo. Quando il risultato è "Come ti Senti"](#)
- [L'Energia degli Archetipi](#)
- [Corazza Emozionale e Corazza Muscolare, dagli studi pionieristici di Reich](#)
- [Video-Concetti di Coaching e Counseling. Amore per...](#)
- [Video-Concetti di Coaching e Counseling. Archetipi: fare pulizia mentale nei modelli di riferimento](#)
- [La ricerca di un metodo. I piani o strati del Coaching nel sistema HPM, l'Uomo come sistema di energie](#)
- [Potenziale Umano e Crescita Personale](#)
- [Liberazione personale... Alchimisti della propria vita](#)
- [Impariamo ad allenare le "finestre di sensazioni positive"](#)

Per ricevere altre info su questo incontro speciale, compilare il [seguente form](#)

Sede degli incontri. Milano (zona Navigli, Via Ascanio Sforza 3). Posti limitati. Orario h. 10-17
Abbigliamento: comodo/sportivo/casual. Portare tappetino per alcuni esercizi di Focusing che si svolgono a terra. Per prenotare:

La quota per il laboratorio è di **150 €** dei quali 50 da versare per prenotazione, a scelta con una delle due modalità:

- su Postepay cc 533 1710 4341 1004
- Con bonifico Iban IT59 P076 0105 1382 7698 4076 997

e 100€ da versare il giorno del corso.

Una volta versata la quota, si prega di inviare una mail di conferma presso l'indirizzo di seguito (si prega di digitare manualmente) dr.daniele.trevisani (at) gmail.com