



Speciale Domeniche di Bioenergetica e Mindfulness a Milano

Dal 4 Febbraio sino a luglio, la prima Domenica di ogni mese, si svolge a Milano, (zona Navigli), un Laboratorio di Bioenergetica e Mindfulness, tecniche in grado di compiere un grande lavoro sulle energie personali, ridurre lo stress, ridare ossigeno a corpo e mente.

Le tecniche utilizzate derivano principalmente dalle esperienze sia introspettive che attive e corporee delle Arti Marziali e 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.

Le giornate sono coordinate dal dott. Daniele Trevisani, formatore e Counselor, Maestro 9° Dan in Arti Marziali e Combat, Mental Trainer di 5 Campioni Mondiali, Mental Trainer e Coach di Manager e responsabile Coaching per la **Scuola di Coaching e Counseling STEP**.

Le giornate beneficiano di una importante background di studio e conoscitivo esposti nel [Testo "Il Potenziale Umano" di Daniele Trevisani](#), e dei seguenti articoli 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"](#)

La giornata viene condotta in modalità esperienziale, in uno spazio di comfort, con brevi momenti didattici alternati ad esercizi individuali e di gruppo, colloquio, fasi di focalizzazione, fasi di rilassamento guidato, fasi esperienziali e focusing. 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. 10-17.30.
Abbigliamento: comodo/sportivo/casual. Portare tappetino per alcuni esercizi di Focusing che si svolgono a terra. Per prenotare: La quota 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€ (+ iva per titolari di partita iva) 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](mailto:dr.daniele.trevisani@atgmail.com)