

# Dal'ascolto del corpo, alla consapevolezza ... all'azione - 2° edizione

a cura della dott.ssa **Marzia Lucherini**

Quattro incontri in compagnia di un metodo integrato al Ben-Essere, dove la dott.ssa Lucherini espone un metodo di ascolto del Sé, partendo dall'assunto che siamo quel che si mangia e soprattutto quel che si "pensa". Parlerà di come, congruentemente a se stessi, sia più facile diventare ciò che il proprio "io" ha sempre saputo.

Mary Poppins aveva ragione: sogni o obiettivi? Ci divertiremo a lavorarci insieme in un Coaching di gruppo dove il Coach è un facilitatore di cambiamenti, vedendone i risultati nei successivi incontri, poiché non c'è cambiamento senza azione.

**Marzia Lucherini** ha fatto della biologia le sue basi per poi approdare alla medicina naturale molti anni fa. Ha applicato sia su se stessa che sui suoi pazienti un ascolto attivo che gli ha valso un altro passo avanti verso la formazione della figura che oggi più le si addice: Life Coach del Benessere a 360°. La malattia, afferma Marzia, è per definizione "perdita di equilibrio" che il corpo cerca di ripristinare, è il sintomo che tenta di farcelo capire. Oggi la prescrizione di un farmaco è troppo immediata, soprattutto nei più giovani, dove si sopprime anziché cercare di capire l'origine di quel disagio o sintomo. Ognuno di noi è libero di scegliere un approccio che dia il via a quella "scintilla iniziale" per fare ripartire il suo ritmo naturale: un fiore di Bach, una seduta di PNL, una Riconnective healing.

La partecipazione è gratuita. Max 20 partecipanti. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso.

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)

**3-9  
11 e 16**

**ottobre**

**2023**

**ore 17.30**

**SALA MANZINI**

**BIBLIOTECA  
SAN GIORGIO  
PISTOIA**

