

QU3
STARE BENE CON SE STESSI
Presentazione docente

Gian Gherardo Russo Frattasi si è laureato in ingegneria al Politecnico di Torino ed ha lavorato come progettista di infrastrutture di trasporto in Italia e all'estero per una ventina di anni, prima come dipendente, poi come dirigente ed infine con una società propria.

Iniziando a fare un lavoro di ricerca interiore, ha sperimentato su se stesso modalità e tecniche differenziate sui diversi livelli dell'essere umano, fisico, mentale, emozionale, energetico e spirituale fino a prepararsi con numerosi corsi di formazione – rebirthing, vivation, reiki, taumaturgia, channelling, meditazione - per poter lavorare con gli altri.

Nel 1990 lascia il lavoro di ingegneria e crea il centro Anemos - armonizzazione corpo, mente, spirito – proponendo corsi, conferenze e sedute individuali. Ha insegnato all'Università della terza età di Torino per una quindicina di anni, fino al trasferimento in Sardegna.

STARE BENE CON SE STESSI

Programma I° livello

Nei 25 incontri gli argomenti – di massima – che verranno trattati sono:

- Obiettivi
- I livelli dell'essere umano
- Come nutrire i diversi piani – fisico, mentale, emozionale, energetico e spirituale
- I segnali del corpo
- Gestire le emozioni
- Imparare a fermare il flusso dei pensieri
- L'attenzione e la consapevolezza
- La meditazione
- Volersi bene
- Il perdono
- Prendersi la responsabilità della propria vita
- L'equilibrio interiore
- Entusiasmo e gratitudine
- Flessibilità e tolleranza
- L'anelito interiore
- Contribuire all'armonia
- Le relazioni e le loro opportunità

Alcuni argomenti potranno impegnare più incontri e l'ordine in cui verranno svolti dipenderà dallo svolgimento di incontro per incontro e dalle domande dei partecipanti.

Programma II° livello

Nel II° livello verranno approfonditi gli argomenti trattati precedentemente dando particolare importanza all'equilibrio fra i piani "materiali" e quelli più "sottili". Inoltre verranno sviluppati alcuni punti fondamentali per la crescita interiore, quali:

- Chi sono io
- L'ego
- L'osservatore/ Il testimone
- La Consapevolezza
- Dall'amore all'Amore