



*La via della presenza*

# PAURA E RINASCITA



La Paura è un'emozione naturale che tutti conosciamo, ma può anche essere un'esperienza problematica e invalidante. A volte può manifestarsi in maniera incontrollata e sopraffacente con sintomi fisici o comportamentali difficili da gestire.

Si potrebbero sperimentare stati d'ansia, collasso, attacchi di panico e shock, così come iperattività, aggressività, stato confusionale, comportamenti evitanti o di rinuncia ad aspetti per noi importanti della vita o problematiche di dipendenze.

L'origine di tutto ciò è da ricercarsi in esperienze dolorose o traumatiche che hanno segnato il nostro passato e i cui effetti continuano a influenzare il presente.

Conoscere i meccanismi che muovono la paura e imparare a costruire e utilizzare le risorse interiori per gestire quei momenti difficili è parte integrante di un sano e profondo processo di maturazione e crescita personale.

In questo processo residenziale verrete guidati con strumenti specifici e in maniera delicata e consapevole in un viaggio di trasformazione e rinascita.



# CONDUTTORI



*Tabish (M. Roncucci) dal 1999 dedica la sua vita al creare e condurre seminari e ritiri che si focalizzano sulla crescita interiore e sull'esplorare la propria energia vitale, le relazioni e la meditazione ed è sua gioia e passione condividere con gli altri il proprio lavoro.*

*Questi seminari sono disegnati per coloro che hanno il desiderio di conoscere sé stessi, sanare vecchie ferite e vivere in uno spazio di gioia, amore e presenza.*



*Manjula Xenia Graziano Consulente per lo Sviluppo delle Relazioni Umane. Nel mio lavoro tengo sessioni individuali e gruppi, in Italia e all'estero. Insegnante certificata del Learning Love Institute, Operatrice Somatic Experiencing®, Operatrice della Terapia Pre-Natale e della Nascita.*



## DOVE E QUANDO



Il seminario è residenziale e si svolgerà dal 3 al 7 gennaio 2023 in Toscana, a Bagni di Lucca, presso la struttura della **Casa dell'Essere**, un vecchio casale ristrutturato immerso nel

verde e nel silenzio delle colline e dei boschi della mediavalle.

La Casa dell'Essere è una piccola realtà basata sulla meditazione e la crescita personale, e come il suo nome suggerisce, questo luogo è prima di tutto una casa dove poter **Essere**, dove potersi manifestare e scoprirsi in tutta la propria verità e autenticità.

## PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI



TABISH TEL. (0039) 339 4989109 - MANJULA. 347 7977627



E-MAIL: TABISHALOK@GMAIL.COM - INFO@MANJULAXENIA.COM