



CORSO BASE di TAI

TECNICHE DI ALCIMIA INTERIORE

Un'innovativa modalità di riequilibrio energetico fondata su antiche conoscenze e neuroscienze moderne

Con **Andrea Fredi**, formatore di fama internazionale e autore di numerosi libri tradotti in varie lingue, tra cui “Tecniche di alchimia interiore. I codici per il riequilibrio cosciente delle energie” e “EFT integrata. Tecniche integrate di libertà emotiva” (ed. MyLife)

Domenica 29 ottobre, ore 10-13/14-18



TAI è un metodo di riequilibrio energetico basato su antiche conoscenze e moderne scoperte nel campo delle neuroscienze. Grazie alla semplicità delle sue tecniche ti permette di trasformare il tuo mondo interiore attraverso un graduale allineamento con il tuo centro. **TAI è un sistema di riequilibrio cosciente delle energie che favorisce miglioramenti a tutti i livelli e trasforma letteralmente le rappresentazioni interne, aggiornandole alla loro massima espressione.**

Le scoperte degli ultimi decenni confermano qualcosa che gli antichi taoisti conoscevano bene: la struttura tripartita dell'essere umano. Il **cervello** contenuto nella scatola cranica è nutrito e sostenuto da altri due cervelli ubicati nella **pancia** e nel **cuore**. **L'energia vitale scorre dalla pancia alla testa, in un percorso evolutivo ascendente.** Le Tecniche di Alchimia Interiore si avvalgono della sinergia tra **respiro**, potere dell'**intento** e focalizzazione sui **tre centri** per favorire il cambiamento, elaborare le impressioni rimaste in sospeso e orientare la propria energia verso scopi definiti. Andrea Fredi ha ideato due procedure, una detta “arte esterna” che si concentra sulle rappresentazioni (scene, ricordi, convinzioni, pensieri) mentre l'altro approccio è definito “arte interna” e si focalizza sull'energia vitale, la cui frequenza viene innalzata grazie al potere dell'intenzione unita a quello dei tre centri (“dantian”). I risultati vanno nella direzione di maggiori **libertà interiore, presenza e benessere.**

La tecnica può essere **praticata da chiunque** e può facilmente essere usata. E' particolarmente consigliata a chi lavora nelle relazioni d'aiuto (psicologi, counselor, educatori, insegnanti...).

Docente: **Andrea Fredi**, autore e formatore con esperienza ventennale, ideatore di varie tecniche di auto-aiuto e di crescita interiore.

Programma: Il corso Base di TAI è strutturato su una giornata, ideale per apprendere la teoria, le basi del metodo e le strategie operative. Durante il seminario apprendi a identificare i diversi tipi di rappresentazione interna e ad aggiornarli mediante il potere dell'intenzione amplificato dai tuoi tre “dantian”. Ampio spazio viene dato alla pratica, con esercizi guidati e dimostrazioni.

DOVE: Gessate, in via Badia 74

COSTO: 140 euro (è necessario essere in possesso della tessera associativa 2023, di 10 euro, a fini assicurativi) + IVA



Per informazioni e iscrizioni: psicologiagessate@gmail.com