

Corsi di formazione per istruttori/ istruttrici InnerFitness®

Corsi di perfezionamento InnerFitness® con certificato ed uso licenza

La formazione InnerFitness® è un metodo qualificato per esercitare il corpo, la respirazione e la coscienza e si addice a qualsiasi persona, uomo o donna, di qualsiasi età.

Nei nostri corsi vengono insegnati - oltre ai “Cinque Tibetani®” - altre tecniche di provata efficienza e provenienti sia dalla tradizione orientale che da quella occidentale, il tutto adattato allo spirito del nostro tempo e alle esigenze individuali del partecipante. In questo modo il partecipante acquista la facoltà di addentrarsi nella saggezza del suo corpo, di spiegare l'intelligenza e l'alchimia del cuore e di esplorare la sconfinatezza del nostro spirito.

La formazione si svolge su tre livelli e viene proposta in 4 blocchi:

1. Livello di base
2. Livello di approfondimento I / II (2 blocchi)
3. Livello provetti

Gli istruttori dei “Cinque Tibetani®” sono avvantaggiati per le conoscenze di base già acquisite, ma questa formazione non è presupposta. Ad ogni livello vengono insegnate delle tecniche mirate ed efficaci in relazione ai temi trattati durante il corso. Al termine di questo ogni partecipante riceverà un certificato che lo autorizzerà a gestire lavori di gruppo o sedute individuali.

Il “training InnerFitness®” con la conclusione dell'ultimo blocco del corso (livello provetti) è una formazione compiuta che conferisce al partecipante il titolo di istruttore InnerFitness® (con certificato e licenza). Comprende una combinazione fondata tra teoria e pratica, quest'ultima accumulata da noi in tanti anni di esperienza sul campo della formazione. Ogni partecipante, sia lui un istruttore dei “Cinque Tibetani®” oppure una persona interessata a questa tematica per motivi personali, sarà accompagnato e sostenuto durante il corso secondo le sue esigenze.

Con questa nostra formazione vogliamo riscoprire passo dopo passo la saggezza profonda del corpo, riattivare la forza e l'intelligenza di questo e spiegare la chiarezza e la concentrazione dello spirito per trasferire tutte queste belle attitudini nella vita quotidiana. Perché questa è la base della salute integrale, della vitalità creativa e del benessere fisico-psichico-mentale. Ognuno di noi desidera tutto ciò, e infatti ognuno può fare questa bellissima esperienza. Durante il corso vengono creati degli spazi appositi per favorire le esperienze personali di tipo fisico, psichico, energetico, spirituale. Il partecipante comprenderà i collegamenti tra questi singoli campi in primo luogo per vivere meglio lui, in secondo luogo però al fine di trasmettere agli altri in modo responsabile e qualificato ciò che ha imparato. Unità didattiche, spunti di retorica ed altre tecniche di comunicazione riguardanti le singole tematiche incrementeranno l'autostima e la competenza e comporteranno alla fine un buon grado di coscienza di sé.

Il metodo e il termine Infit® - InnerFitness® sono un marchio registrato come i “Cinque Tibetani®”. La licenza per poter usufruire di questo marchio viene rilasciata assieme al certificato alla conclusione positiva del corso.

Il prezzo per ogni blocco è di 480 € + IVA. Se il partecipante conclude positivamente l'ultimo livello riceve il certificato e il permesso di usufruire della licenza dietro un contributo unico di 500 € ca.

Speriamo di poterla accogliere presto in uno dei nostri seminari. Ci farebbe piacere avere la certezza che tra non molto saranno sempre più numerose le persone in grado di sperimentare prima su se stesse le tecniche efficaci dell' InnerFitness® e di trasmetterle poi in modo competente a tutti coloro che vogliono migliorare la qualità della propria vita.

Un saluto affettuoso

Programma

Livello base:

Fitness fisica e Innerfitness® (interiore)
Tecniche di rilassamento attive e passive
Esercizi fisici ed energetici
I Cinque Tibetani®, Surya-Namaskar, I 12 diamanti
Il corpo, "libro dai sette sigilli"
Ritmi esteriori ed interiori
Lo yoga delle cellule

Livello di approfondimento (blocco I / II):

Riepilogo ed approfondimento delle tecniche essenziali apprese nel corso del primo livello
Fitness mentale come chiave per acquistare sicurezza di sé, creatività e successo
La magia della visualizzazione creativa
La circolazione dell' energia del denaro
Due mondi nella nostra testa: metodi per compattare i due emisferi cerebrali
Training di comunicazione mediante lavori a due
Tecniche per incrementare l' attenzione e la coscienza di sé da praticare in qualsiasi momento
Il segreto del respiro "cosciente" - tecniche di respirazione "curativa"
L' intelligenza del cuore ecc.

Livello provetti:

Il SI "guaritore"
Dal corpo fisico al corpo eterico
Tecniche per collegare sessualità e spiritualità
Training dell' intuizione: per aprire il "terzo occhio", per udire non solo con l' orecchio, per catturare le sensazioni più sottili.....
Il cuore risvegliato
Chiavi essenziali per giungere alla "coscienza originale"
Yoga dell' immortalità