

Aprenda as habilidades para lidar com situações estressantes!



Conduzido por
Silvana da Cunha
One Consciousness Trainer

Venha conhecer

A alegria de uma vida livre de estresse

stressdetoxbh@gmail.com
www.facebook.com/silvanadacunha



Stress Detox

7 e 8 de julho
Em Belo Horizonte

www.oo.academy

Clinica Cuidar do Ser
Av. dos Andradas 2287 (Pilotis)
Floresta - BH

O que é o Estresse?

Por que o estresse não vai embora mesmo depois das férias, após ir para a academia ou mesmo com ajuda de remédios para combater o problema?

É mesmo possível desintoxicar nosso corpo, as emoções e todo nosso ser do estresse?

Como superar a insônia, a ansiedade, a falta de focar a atenção e a frustração que afetam nossos relacionamentos e que são resultado do estresse?

A resposta para cada uma dessas perguntas é o workshop 'Stress Detox- Desintoxicação de Estresse'. Diferente da abordagem convencional para liberação do estresse, que normalmente se mostra superficial, nesse workshop você vai liberar o estresse acumulado em camadas mais profundas – do corpo físico, corpo energético, da mente e, assim, viver de maneira muito mais feliz. Você vai ganhar um coração mais leve, grande vitalidade no corpo e uma maior capacidade para manter foco nos assuntos mais relevantes da vida.

Meditações fáceis de praticar e processos de grande sabedoria resultam numa experiência que une o antigo com o moderno, o místico com o científico.



Criado por Krishnaji e Preethaji, fundadores da O&O Academy, o workshop Stress Detox une o poder da Fonte com o poder da Consciência para dar a você uma linda experiência de vida.

O workshop Stress Detox será facilitado por **Silvana da Cunha**, One Consciousness Trainer, formada pela O&O Academy, na Índia, uma escola de meditação e filosofia para transformação da consciência humana.