



**RIMINIWELLNESS//**  
L'ENERGIA PRENDE CORPO  
ENERGY TAKES SHAPE

Fitness, benessere & sport on stage  
5ª Edizione - 5<sup>th</sup> Edition

**13//16**  
**MAGGIO//MAY 2010**

Fiera e Riviera di Rimini  
Expo Centre and Riviera di Rimini



## Conferenza di presentazione del Metodo Grinberg® a cura della Scuola del Metodo Grinberg® di Chiasso e dei Centri Professionali di Milano e Rimini

**Sala Zen**  
**SABATO 15 MAGGIO 2010**  
**dalle 14,00 alle 15,15**

### **IMPARARE A STAR BENE TRASFORMANDO PAURA E DOLORE IN FORZA**

Fin dalla nascita paura e dolore, i nostri e quelli delle persone intorno a noi, fanno parte di qualsiasi cosa facciamo nella vita. Di solito, ci viene insegnato ad evitare, a resistere a queste sensazioni, a far finta che non ci sono, a dar la colpa a qualcosa o qualcuno, a fare una vita senza mai rischiare, in cui siamo un po' più tranquilli ma ripetiamo continuamente le medesime esperienze. Raramente ci viene insegnato come trasformare una crisi in un'esperienza che ci rende più forti, in cui possiamo scegliere di imparare e cambiare, crearci la possibilità di tante esperienze diverse, nuove e più gratificanti.

Il Metodo Grinberg® insegna a percepire paura e dolore da un punto di riferimento diverso, a percepirli come esperienze di tutto il corpo e non solo della mente, a cambiare gli automatismi di risposta a queste forze, ad abbattere il muro che ogni persona erige contro queste sensazioni, in modo che diventino forze a sostegno della propria volontà, per realizzare i propri obiettivi.

Relatore **Giorgio Mondia**, insegnante autorizzato.

Siti: [www.metodogrinberg-scuolachiasso.com](http://www.metodogrinberg-scuolachiasso.com) - [www.grinbergmethod.com](http://www.grinbergmethod.com)



Dal ciclo LE CONFERENZE DEL BENESSERE ideate dal dott. Florido Venturi  
[www.benessereflorido.it](http://www.benessereflorido.it)