



HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE



"SIAMO POTENTI CREATORI E NON LO SAPPIAMO.
CI LASCIAMO TRASPORTARE DAGLI EVENTI E INVECE POTREMMO, PROPRIO
COME FACCIAMO CON LA NOSTRA AUTO, GUIDARE LA NOSTRA VITA"
HQ KIEN



**LA TUA MASTERCLASS
DEL / / 2020**

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

GLI OBIETTIVI DELLA MASTERCLASS:

1. Come gestire Ansia e Stress
2. Come Calmare la Mente
3. Come raggiungere uno stato Equilibrio e di Benessere

GLI ARGOMENTI:

1. I 5 Seminari Fondamentali per il Tuo Benessere
2. Autovaluta il tuo Benessere
3. Vivere nel Momento Presente
4. Esercitazioni - Cosa è il Qi?
5. Autovaluta i Benefici di quest'ora passata insieme..
6. Cosa imparerai nella prima Masterclass?



EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

AUTOVALUTA IL TUO BENESSERE:

| | DAI IL TUO VALORE DA 1 A 10 | | |
|---|-----------------------------|---|------|
| | BASSO | | ALTO |
| 1. IN QUESTO PRECISO MOMENTO QUAL'È IL TUO LIVELLO DI STRESS DA 1 A 10? | 1 | 5 | 10 |
| 2. QUANTO È AFFOLLATA DA PENSIERI LA TUA MENTE? | 1 | 5 | 10 |
| 3. QUANTO È CALMA LA TUA MENTE? | 1 | 5 | 10 |
| 4. QUAL'È IL TUO LIVELLO ENERGETICO? | 1 | 5 | 10 |
| 5. QUANTO È PIÙ LUNGO IL TUO RESPIRO ? | 1 | 5 | 10 |



HUYNHQUE KIEN

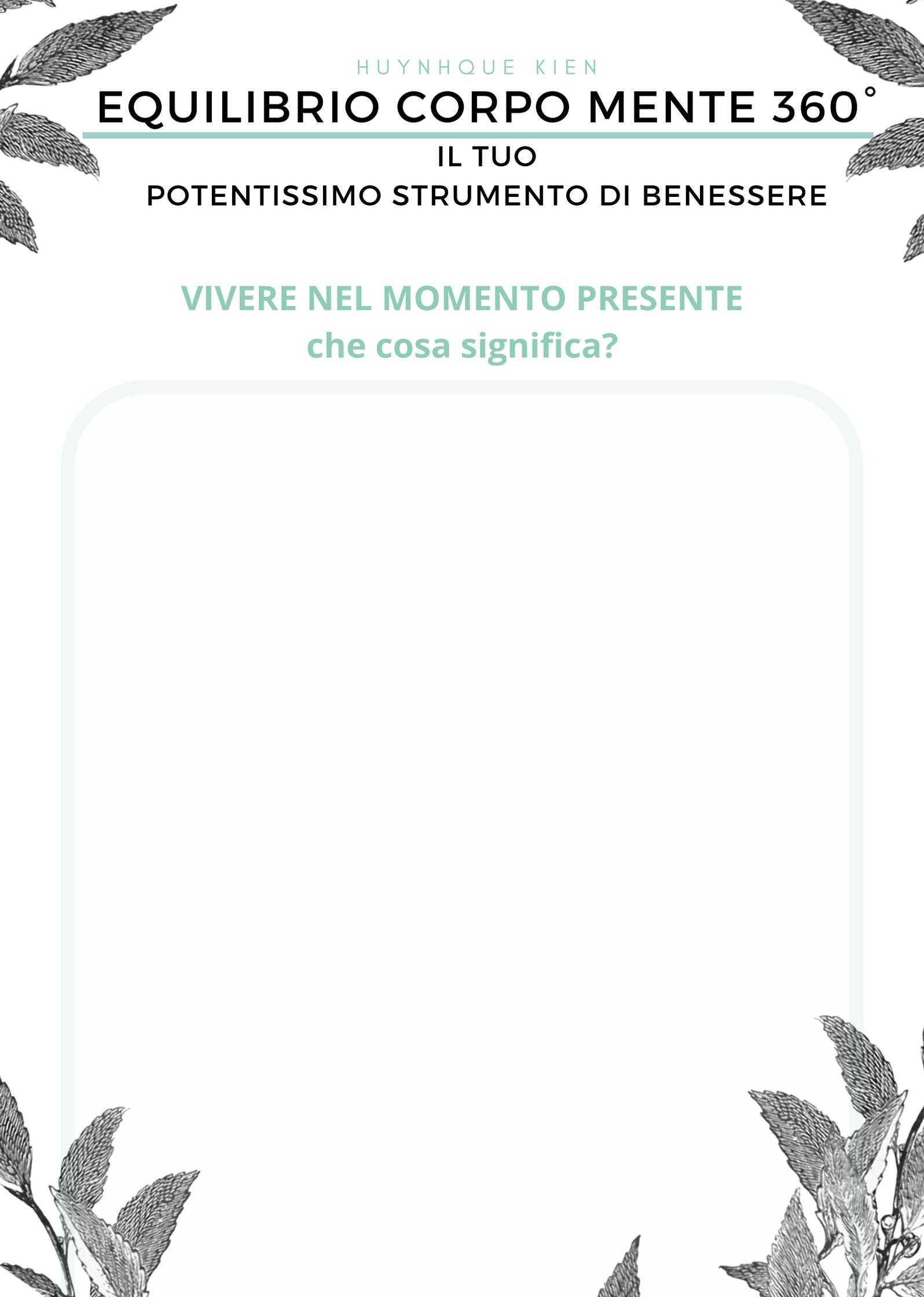
EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

5 MASTERCLASS FONDAMENTALI

Questo Percorso è il primo di 5 Masterclass fondamentali:

- 1. Come migliorare la Salute ed Equilibrare Corpo Mente**
- 2. Sentirsi bene ed Imparare a usare le tue energie**
- 3. Consapevolezza di se stessi, Resilienza allo stress**
- 4. Come essere più efficaci nel Lavoro e nella Vita**
- 5. La via verso la Felicità
Approccio alla Spiritualità Universale**

Detailed black and white line drawings of various leaves and branches are scattered around the edges of the page, framing the central text. The leaves have serrated edges and detailed vein patterns.

HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

VIVERE NEL MOMENTO PRESENTE
che cosa significa?

HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

**Nell'esercizio delle mani di fronte al petto,
Quali sensazioni hai provato?**

Trovane da 3 a 5, sii specifico ;)



HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

Che cosa è il QI 气 ?



EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

AUTOVALUTA I BENEFICI DI QUEST'ORA
PASSATA INSIEME..

DAI IL TUO VALORE DA 1 A 10
BASSO ALTO

1. IN QUESTO PRECISO MOMENTO QUANTO È PIU' CALMA LA TUA MENTE?
2. QUALE E' IL TUO LIVELLO DI STRESS IN QUESTO MOMENTO?
3. QUANTO PERCEPISCI LA TUA ENERGIA? QUANTO TI SENTI PIU' ENERGETICO?
4. QUAL'È IL TUO LIVELLO ENERGETICO?
5. QUANTO TI SENTI BENE RISPETTO ALL'INIZIO?

| | | |
|---|---|----|
| 1 | 5 | 10 |
| 1 | 5 | 10 |
| 1 | 5 | 10 |
| 1 | 5 | 10 |
| 1 | 5 | 10 |



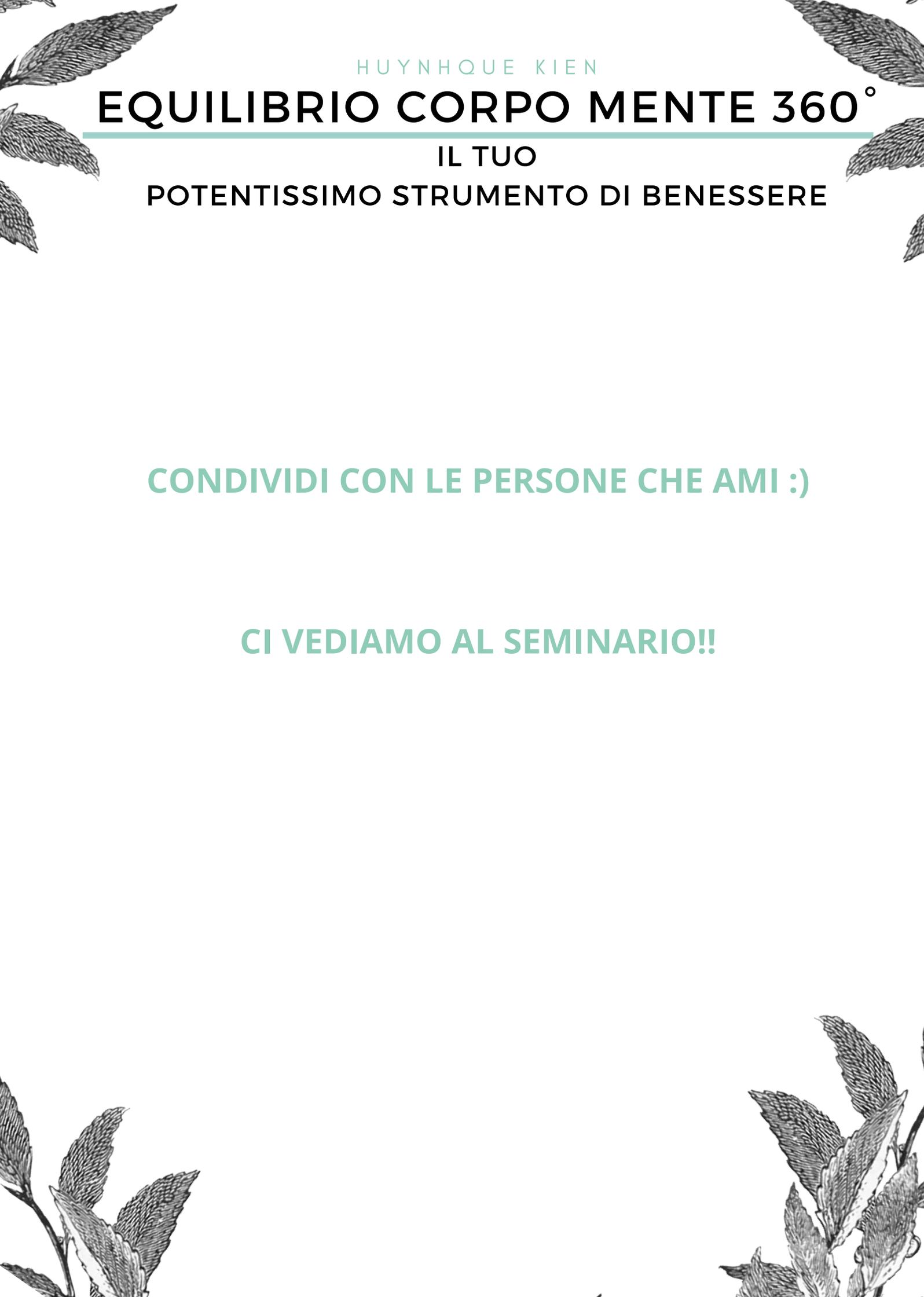
HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

CHE COSA IMPARERAI NELLA PRIMA MASTERCLASS ?

- 1. Gestire le tue energie e sapere come poterti sentire bene**
- 2. Ottenere maggiore concentrazione e sapere come avere una mente chiara e rilassata**
- 3. Sbloccare situazioni che ti permetteranno di aprirti a nuove possibilità**
- 4. Essere in presenza, nel qui ed ora**
- 5. Percepire energie negative che ti bloccano e che assorbono le tue energie limitandoti nelle attività di ogni giorno**
- 6. Avere maggiore consapevolezza della direzione che devi prendere nei vari aspetti della tua vita**
- 7. Acquisire maggiore consapevolezza di una parte di te oltre che imparare ad amarti in maniera differente**

Detailed black and white line drawings of leaves are positioned in the four corners of the page, framing the central text. The leaves have serrated edges and detailed vein patterns.

HUYNHQUE KIEN

EQUILIBRIO CORPO MENTE 360°

IL TUO
POTENTISSIMO STRUMENTO DI BENESSERE

CONDIVIDI CON LE PERSONE CHE AMI :)

CI VEDIAMO AL SEMINARIO!!