

## COME RAGGIUNGERE LA SEDE DEL CORSO

L'**NH Hotel Ancona** si trova ad Ancona, in Rupi di Via XXIX Settembre, 14. Per indicazioni su come raggiungere la sede del corso consultare il sito web dell'albergo: [www.nh-hotels.it](http://www.nh-hotels.it) alla voce "come arrivare".

**Principali distanze da:**  
Aeroporto Falconara - 15.92 km  
Stazione Centrale - 1.21 km



### QUOTE DI PARTECIPAZIONE (max 40 partecipanti):

Partecipanti: **70 €** Studenti: **30 €** (status da dimostrare al momento della registrazione)

Per gli iscritti con bonifico effettuato entro il 19 febbraio 2015: **50 €**

**Le iscrizioni si chiudono alle ore 24:00 di giovedì 26.02.2015. I bonifici effettuati dopo tale scadenza non saranno accettati come iscrizione.**

Bonifico bancario intestato a: **ADRIANO BILARDI**

Unicredit Banca - Verona, Piazza R. Simoni, 8 - **IBAN: IT78W 02008 32974 001304132380**

(nella causale indicare: Cognome, Nome, telefono, e-mail,  
Seminario AUTOIPNOSI del 01.03.2015 - AN)

*L'attestato di partecipazione e la fattura saranno spediti in formato elettronico all'indirizzo e-mail che sarà indicato nella scheda di registrazione, da compilare prima dell'inizio del seminario.*

### Segreteria Organizzativa

**ADRIANO BILARDI 335 5396141 LORETTA CAPPUCCINI 339 4587474**  
**[info@adrianobilardi.it](mailto:info@adrianobilardi.it)**

*L'evento sarà videoregistrato per scopi didattici e di studio (non commerciali).  
In caso di mancata partecipazione le quote versate non saranno rimborsate.*

# PIÙ GIOIA E BENESSERE NELLA TUA VITA CON L'AUTOIPNOSI

## MOBILITARE LE RISORSE INCONSCIE PER IL BENESSERE PSICOFISICO SEMINARIO INTERATTIVO ED ESPERIENZIALE

### Adriano Bilardi

#### Imparerai a

- 📅 Apprendere nuove strategie di vita
- 📅 Superare le crisi esistenziali
- 📅 Gestire le emozioni e l'ansia
- 📅 Controllare e modificare le abitudini
- 📅 Raggiungere un profondo rilassamento psicofisico

**Domenica 1 marzo 2015**  
**dalle 9:30 alle 19:00**

**NH HOTEL ANCONA**  
**Ancona - Rupi di Via XXIX Settembre, 14**

ANCONA

**[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)**  
[COACH] [COUNSELOR] [ESPERTO IN IPNOSI]

I ritmi stressanti della vita moderna mandano facilmente in crisi i naturali meccanismi di equilibrio psico-fisico della persona, che vive in un perdurante stato di ansia: tutti i suoi sistemi, da quelli fisici a quelli emotivi, vanno in tilt, e la salute e il comportamento ne soffrono.

Come rimediare? E, soprattutto, come prevenire?

Le più recenti scoperte delle neuro-scienze confermano che l'ipnosi è uno stato psicofisico naturale, che può essere vissuto durante la veglia, anche in modo spontaneo. Gli studi e l'esperienza quotidiana hanno confermato che l'ipnosi e l'auto-ipnosi consentono il recupero in tempi brevi delle condizioni di efficienza ed efficacia psicofisica, con evidenti benefici in tutti gli ambiti di vita: personali, relazionali e lavorativi. Il seminario si propone di diffondere la conoscenza delle possibilità di utilizzo dell'ipnosi e dell'auto-ipnosi, per attivare le risorse naturali dell'organismo, al fine del miglioramento psico-fisico e comportamentale della persona. I partecipanti impareranno a raggiungere, mantenere e utilizzare gli stati di coscienza della trance ipnotica, per facilitare il rilassamento psico-fisico e la sedazione degli stati ansiogeni, con conseguente miglioramento del loro benessere e delle loro performance lavorative e relazionali.



**Dott. ADRIANO BILARDI**

Professional Counselor, Certified Hypnotherapist. Master Trainer di Programmazione neurolinguistica. Coach. Formatore. *Esperto in Ipnosi.*

Riceve su appuntamento **[335 5396141]**.

**[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)**

## PROGRAMMA

**09:30 – 10:00** REGISTRAZIONE PARTECIPANTI

**10:00 – 11:15** L'ipnosi e la suggestione  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE

**11:15 – 11:30** *Pausa*

**11:30 – 13:00** L'induzione dello stato di trance ipnotica  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE

**13:00 – 14:30** *Pausa (pranzo)*

**14:30 – 16:00** Tecniche per il raggiungimento autogeno dello stato di trance ipnotica.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE

**16:00 – 16:15** *Pausa*

**16:15 – 18:30** L'auto-ipnosi per mobilitare le risorse inconscie, per il rilassamento profondo, il benessere psico-fisico, il problem solving, il raggiungimento degli obiettivi, la gestione delle emozioni, il controllo delle abitudini e del dolore.  
ESERCITAZIONE PRATICA  
DISCUSSIONE

**18:30 – 19:00** Conclusioni