



*"Ogni uomo ha in sé il firmamento intero che riproduce le costellazioni e gli consente di integrarsi nel ritmo e nel soffio eterno del cosmo."*

(Paracelso)

### **Iscrizione e informazioni**

Nei Cerchi della Natura  
Carmen e Massimiliano Garavaglia  
6986 Novaggio  
Telefono +41 (0)79 426 73 83  
[info@neicerchidellanatura.ch](mailto:info@neicerchidellanatura.ch) / [www.neicerchidellanatura.ch](http://www.neicerchidellanatura.ch)



## Mentoring e Green-Coaching in Natura

Percorso annuale 2021



Nei Cerchi della Natura  
Carmen e Massimiliano Garavaglia  
6986 Novaggio  
Telefono +41 (0)79 426 73 83  
[info@neicerchidellanatura.ch](mailto:info@neicerchidellanatura.ch) / [www.neicerchidellanatura.ch](http://www.neicerchidellanatura.ch)

## Modalità e Date 2021

Il percorso esperienziale è articolato su 5 weekend.  
20-21 marzo – 22-23 maggio – 19-20 giugno – 11-12 settembre – 23-24 ottobre

A giugno il weekend sarà con pernottamento all'aperto.

Orari: sabato/domenica ore 10.00 – 18.00

Il percorso sarà attivato con un minimo di 8 partecipanti.

**Termine d'iscrizione: 28 febbraio 2021**

## Dove

Nava, Via Vinéra, Novaggio, Malcantone, Ticino  
Per le nostre attività abbiamo a disposizione un grande terreno e bosco lungo il "Sentiero delle meraviglie".

## Requisiti per la partecipazione

Apertura ad un percorso in relazione alla Natura. Disponibilità a stare all'aperto in differenti condizioni di tempo e alla condivisione delle esperienze con il gruppo.

## Costo

L'iscrizione è unicamente possibile per l'intero percorso.  
Ogni weekend ha un costo di Fr. 210.—.

**Iscrizioni entro il 31.01.2021 favoriscono di uno sconto del 10%.**

## Conduttori

**Massimiliano Garavaglia:** Naturopata MTE e Counsellor Psicosociale. Analista Transazionale CTA, specializzato in Team Coaching e come formatore per adulti. Mentore OdA. Dal 1999 studia e pratica lo sciamanesimo. Iniziato alla cultura sciamanica andina e cerimoniere.

**Carmen Garavaglia:** Specializzata in Naturopatia, Fitoterapia e Aromaterapia, con particolare approfondimento nell'utilizzo di erbe curative e nella fitopreparazione. Mentore Wilderness, Formatrice per adulti APF e Career Coach.

## Viviamo un quotidiano che richiede capacità d'adattamento e una nuova gestione del tempo.



*Trovare l'equilibrio attraverso la Natura ci permette di affrontare: stress, stanchezza, burnout, paure...temi di sopravvivenza nella nostra società.*

## Il percorso Mentoring e Green-Coaching offre

- *Approccio esperienziale in Natura*
- *Tecniche per la gestione di sé, dello stress e del radicamento*
- *Pratiche esperienziali per favorire un cambiamento attivo nel quotidiano*
- *La ruota medicina come strumento d'orientamento nella vita e in armonia con i cicli naturali*
- *Sviluppo e recupero dell'attenzione alla rete naturale di cui facciamo parte (territorio, luoghi di potere, geopatie)*
- *Interazione con gli elementi della Natura*
- *Linguaggio simbolico delle piante*
- *Utilizzo delle principali piante del nostro territorio per il benessere psicofisico ed energetico*
- *La Natura come specchio per la cura del giardino interiore*
- *Cerimonie e rituali di antiche tradizioni*
- *Accompagnamento nel raggiungimento di un obiettivo per il proprio sviluppo personale*
- **Aggiornamento professionale per naturopati e terapisti olistici**