



I miei percorsi e i seminari

*Quando serve tempo,
non una sessione sola.*

Rinasci da te — il percorso completo

Farsi Sentire — comunicazione assertiva

Seminari esperienziali

CLAUDIA ANTONUCCIO

GESSATE (MI) · 348 573 7492

@claudia.coachingsoul · claudiantonuccio.it



RINASCI DA TE

Otto sessioni, tre fasi lunari.
Il percorso completo.



- 🌀 Ascoltati — distinguere la tua voce da quelle interiorizzate
- 🌀 Scopriti — guardare cosa c'è sotto i ruoli
- 🌀 Risplendi — rimettere in circolo ciò che hai ritrovato
- 🌀 Trattamenti inclusi secondo il percorso scelto

€ 490 – € 890

8 sessioni · variabile secondo i trattamenti inclusi



FARSI SENTIRE

— ◆ —
Dire quello che pensi senza aggredire
e senza sparire.



- 🍷 Riconoscere sottomissione, aggressione ed evitamento
- 🍷 Costruire frasi che reggono nel momento in cui servono
- 🍷 Porre confini senza sentirsi in colpa
- 🍷 Allenamento su conversazioni reali, tra un incontro e l'altro

9 sessioni / 3 mesi

Percorso di comunicazione assertiva · dettagli su richiesta



SEMINARI ESPERIENZIALI

— ◆ —
In gruppo succede una cosa
che da sola non succede.



- 🌀 Attivazioni kundalini di gruppo
- 🌀 Laboratori sulla voce e sui confini
- 🌀 Cerchi di lettura e cerimonie
- 🌀 Gruppi piccoli, in uno spazio protetto

Date su richiesta

Gessate (MI) e in trasferta