

# I 5 Tibetani®

## Formazione con certificato e licenza



I 5 esercizi fisici (riti) tradizionali del Tibet sono molto di più che un programma di ginnastica o di fitness. Grazie alla combinazione di movimento, respirazione e preparazione spirituale è possibile attivare e armonizzare il flusso della nostra energia vitale - la prerogativa fondamentale per la nostra salute, la vitalità, la creatività e il benessere psico- spirituale anche in età avanzata. In pratica si tratta di un viaggio esplorativo alla ricerca del proprio "IO" riattiva il contatto con l'intelligenza dell'anima e la saggezza del corpo. Favorisce la trasformazione del cuore e l'alchimia del corpo.

### Introduzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come **benessere fisico, mentale e sociale**. Questo corso di formazione si basa sulla suddetta definizione e intende offrire alle persone l'opportunità di raggiungere salute e vitalità a livello olistico, sia per sé stessi che per gli altri.

Il punto di partenza è, tra le altre cose, la consapevolezza che ognuno di noi è in possesso di poteri sconosciuti che non vengono sfruttati per l'80%. L'obiettivo del corso di formazione dei 5 Tibetani® è quello di aiutare le persone ad avere accesso a questo 80%, per attivare i poteri di auto-guarigione e la capacità di aiutare in maniera reciproca, sia sé stessi che gli altri, e a conseguire il benessere a livello mentale, psichico e fisico.

In questo corso vengono trasmesse sia l'acquisizione di nozioni che le tecniche necessarie per curare e conservare la salute e per migliorare la forza vitale.

Nella prima fase, la formazione aiuta i partecipanti a sviluppare la propria personalità, al fine di correggere le carenze esistenti e di assumersi le proprie responsabilità.

Grazie alla varietà del corso di formazione dei 5 Tibetani® è possibile attivare la forza mentale e spirituale.

Anche i quadri clinici delle malattie moderne come la depressione, la mancanza di scopi, la sindrome da burnout o anche i comportamenti di dipendenza ne vengono positivamente influenzati.



Uno degli obiettivi principali della formazione consiste inoltre nell'insegnamento della consapevolezza dei rapporti tra salute e stile di vita e nell'interazione tra uomo e natura.

Il corso di formazione ha l'obiettivo di associare sia la medicina convenzionale che quella complementare, ma soprattutto di essere utilizzato anche come prevenzione.

## **I 5 Tibetani<sup>®</sup>, il sesto e il settimo**

### **Che cosa sono e come funzionano?**

Gli esercizi dei 5 Tibetani<sup>®</sup>, del sesto e settimo permettono di gestire e superare con maggiore facilità un periodo di tempo frenetico. Essi consentono una maggiore conoscenza di sé stessi e danno più gioia, promuovendo la fiducia in sé stessi e la propria soddisfazione.

I 5 Tibetani<sup>®</sup> significano apertura del cuore. "Vai dove ti porta il tuo cuore." Ritrova "te stesso" con esercizi rilassanti, raccoglimento spirituale mirato o conseguito, respirazione consapevole. I 5 Tibetani<sup>®</sup> hanno l'obiettivo, tramite il supporto del rilassamento/tensione e atteggiamento fisico, di condurre l'individuo alla più intima motivazione del proprio io. Se l'individuo, nella relazione con il proprio io, ci mettesse tanto impegno come nei rapporti con i propri familiari, l'autostima e l'amor proprio si sintonizzerebbero naturalmente e l'egoismo scomparirebbe. I 5 Tibetani<sup>®</sup> ci permettono di penetrare nel mondo della nostra interiorità, nel nostro sé reale. Inoltre ci permettono un atteggiamento di apertura nei confronti della nostra guida interiore e aumentano l'energia.

Essi ci aiutano, in tutta libertà, a crescere al di sopra delle limitazioni terrene, a riconoscere la forza vitale divina che permea l'intero creato, e a costruire una relazione con questa forza divina, accogliendo nella nostra vita, la pace, l'amore e la comprensione. Impara a conoscere te stesso e a sciogliere i tuoi blocchi fisici e mentali.

*La legge eterna della Vita: Quello che pensi e senti, tu gli dai forma, dov'è il tuo pensiero lì sei tu perché tu sei la tua consapevolezza; e quello su cui tu mediti, tu lo diventi".*

*(Saint  
Germain).*



### **La formazione**

Fondamentalmente, ogni individuo può applicare e praticare i 5 Tibetani®. E' importante riconoscere che l'esercitante sia in grado di recepire le energie invisibili ma tangibili e possa quindi fare agire la forza universale.

### **Conclusione**

La formazione dei 5 Tibetani® è costituita da tecniche sistemiche che possono essere apprese da chiunque. E' richiesta unicamente la volontà di aprirsi con amorevole attenzione e concentrazione a questa energia universale. L'arte dei 5 Tibetani® consente a chiunque un'assistenza sanitaria olistica e fornisce sollievo a molti disturbi. Con la licenza come **formatore dei 5 Tibetani®**, il partecipante ha la possibilità di svolgere ufficialmente la sua attività sia nei corsi che con i singoli individui.

### **Obiettivo gruppo**

Per persone con professioni d'aiuto come tutti gli interessati che vorrebbero utilizzare per se stessi e per le loro famiglie, la forza rigenerante per ripristinare e mantenere la salute.

### **Settore di attività**

In tutti i servizi, dove si lavora con persone con salute compromessa o tossicodipendenti, nella consulenza, nelle case di riposo, nel centro benessere, nel centro di salute, nel centro sportivo, nel centro Yoga e nel settore privato.

### **Il certificato**

Il certificato assieme alla licenza autorizza l'esercitazione ufficiale dell'attività come Trainer dei 5 Tibetani® a persone singole come anche l'insegnamento nei corsi del territorio italiano- tedesco (Italia, Austria, Germania, Svizzera).

### **Note**

La formazione è libera di costrizione religiosi, tradizionali e culturali.  
La partecipazione dei singoli moduli non è possibile.

### **Unità di approfondimento**

I partecipanti vengono stimolati ad incontrarsi a gruppi per i singoli programmi di formazione allo scopo di approfondire nella pratica i contenuti appresi e chiarire eventuali dubbi nell'unità successiva.



## **Programma**

Origine e segreto dei 5 Tibetani®

Tutto riguardo il sesto Tibetano®

La "Porta segreta"

Il respiro – il battito della vita

Il nostro corpo, il "Libro dai 7 sigilli"

Affermazione e visualizzazione creativa: La forza del nostro pensiero, il potere della parola, la magia della nostra immaginazione

Surya Namaskar – il saluto del sole

I 12 diamanti

Dall'esercizio di fitness fino alla meditazione InFit®

Lo Yoga delle cellule

L'intelligenza del cuore – la respirazione del cuore e il Sutra del cuore

L'ultimo segreto – la chiave per le nostre origini

## **Obbligo di presenza**

La presenza al 100 % dei partecipanti al corso e il superamento delle unità d'esame sono i presupposti per ottenere l'attestato e la licenza.

L'esame scritto deve essere presentato entro 2 mesi dal completamento della formazione.

## **Responsabilità personale**

Ogni partecipante si assume la piena responsabilità per la propria salute mentale, spirituale e fisica, nonché per eventuali danni da lui stesso causati. In ogni caso, la partecipazione è volontaria.

Con riserva di modifiche senza preavviso!

## **Calendario**

Le date attuali si trovano sul sito [www.therapie-bz.com](http://www.therapie-bz.com)

## **Coordinate bancarie**

Cassa Rurale Ultimo/ S.Pancrazio/Lauregno

L'IBAN: IT 79 J 08231 59030 00030000000002771

Codice SWIFT: RZSBIT21039

Intestato a Bernadette Schwienbacher, via Cermes 2, 39011 Lana

## Formulario d'iscrizione

### Formazione 5 Tibetani®

Nome Cognome:

---

Luogo di nascita: \_\_\_\_\_ Data di nascita:

---

Indirizzo: \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Luogo

---

Telefono: \_\_\_\_\_ Cell: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Professione:

---

Cod.Fisc.: \_\_\_\_\_ Part.Iva.:

---

Nel caso in cui la fattura non dovesse essere rilasciata a voi come partecipante, vogliate gentilmente comunicarci qui di seguito l'esatto indirizzo di fatturazione e la P. IVA:

Organizzazione:

---

CAP / Luogo Via

---

Cod.Fisc.: \_\_\_\_\_ Part.Iva.:

---

- Alloggio:     Camera singola (finchè disponibile)     Camera a più letti  
 Sono disposto a fornire i miei dati per un eventuale carpooling.

La vostra iscrizione è vincolante e il vostro posto vi verrà riservato dopo l'invio del modulo di iscrizione e del pagamento della quota di iscrizione al corso. In caso di disdetta entro 10 giorni prima dell'inizio del corso, verrà trattenuta una penale del 30%. In caso di disdetta entro 3 giorni prima dell'inizio del corso o di mancata presenza, verrà trattenuto il costo totale del corso. Se si interrompe dopo aver già iniziato il corso, le spese non saranno rimborsate. Tutte le voci e le date stabilite nel presente programma dettagliato possono subire modifiche, se la direttrice del corso dovesse ritenerlo necessario per motivi legittimi. Il mancato raggiungimento del numero minimo di 8 persone, può determinare l'annullamento del corso, nel cui caso la direttrice del corso rimborserà interamente la quota versata. I/le partecipanti non possono vantare alcun diritto in caso di modifiche.

Con la vostra firma dichiarate di essere a conoscenza e di accettare le condizioni. Accettate inoltre che il vostro indirizzo e i vostri dati possono essere utilizzati per l'elenco dei partecipanti ai miei corsi.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

--	--

© Bernadette Schwienbacher, 5 Tibetani®