



Cavalli & Consapevolezza

“RAIDHO PERSONAL COACHING”

Sette chiavi per ritrovare energia, leggerezza, pace

*Acquista il pacchetto “Raidho Personal Coaching”
Sette sessioni a distanza con Alexandra Rieger
per ritrovare energia e direzione attraverso i sette step
del percorso “Raidho, a cavallo dei 7 chakra”.*

*Un percorso di trasformazione potente, concreto ed entusiasmante
per dare una reale e profonda svolta alla tua vita*

Vivi gli insegnamenti dei cavalli anche da casa!





Cavalli & Consapevolezza

IL TUO PERCORSO “RAIDHO PERSONAL COACHING”

Prima sessione – “Chakra della radice”

Parola chiave: IO ESISTO

Tema: nella tua vita muovi o vieni mosso dagli altri?

Lavoreremo su:

- Ciò che fortifica la stabilità psichica nelle diverse situazioni della vita;
- La capacità di governare gli istinti;
- La capacità di dire “NO” e di tenere l’altro “FUORI” dal tuo spazio;
- Terra: allenare la capacità di avere i piedi ben radicati a terra;
- Come assorbire e fare tue le forti energie della Terra e al contempo scaricare le tensioni eccedenti attraverso pratiche ed esercizi;
- Abbandonare ciò che ti impedisce di aprire e rinforzare questo chakra fondamentale.

Seconda sessione – “Chakra del sentire”.

Parola chiave: IO SENTO

Tema: sai dare una direzione alla tua vita?

Lavoreremo su:

- La forza del desiderio: ritrovare la guida di ciò che davvero vuoi, senti e pensi;
- Le emozioni: come farsele alleate;
- L’acqua: allenare la capacità di provare emozioni senza reprimerle, soprattutto quelle “negative”: imparare un processo concreto per comprenderne il messaggio e lasciarle andare;
- La capacità di esprimere quello che sentiamo e di espandere la propria personalità;
- L’equilibrio tra il dare e l’avere: un gioco tra sensibilità e creatività.

Terza sessione – “Chakra del Plesso Solare”

Parola chiave: IO POSSO

Tema: sai determinare l’energia e l’andatura della tua vita?

Lavoreremo su:

- La forza e la capacità di trasformare la materia in energia;
- L’ego: cosa limita, guida e perché. Come riconoscerlo in noi e come si esprime;
- La realizzazione dei propri desideri: tra controllo e accettazione.
- La relazione tra volontà e ascolto;
- Il fuoco: come accendere il potere di volere davvero qualcosa;
- La realizzazione personale: qual è il filo rosso della tua vita?
- L’azione: come rinforzare l’effetto dell’agire, allineando volere, sentire e pensare.



Cavalli & Consapevolezza

Quarta sessione – “Chakra del cuore”

Parola chiave: IO AMO

Tema: cosa cambia nella realtà quando agisci mosso dall'amore?

Lavoreremo su:

- La capacità di amare emotivamente, con un sentimento che non parte dalla mente ma dal cuore;
- Blocchi: cosa limita la capacità di amare in modo incondizionato e di cogliere l'armonia degli opposti?
- Aria: come e perché è necessario trasformare e con ciò guarire sé e gli altri.
- La capacità di entrare in sintonia a livello empatico con tutto ciò che esiste e di coglierne la bellezza e la perfezione;
- La capacità di sapersi prendere cura di se stessi e degli altri.

Quinta sessione – “Chakra della gola”

Parola chiave: IO COMUNICO

Tema: vivi la tua vita nella tua verità oppure no?

Lavoreremo su:

- La capacità di esprimersi a livello verbale e fisico;
- I blocchi della comunicazione;
- Autorità o timidezza: trovare l'equilibrio.
- Etere: connesso all'energia del suono alleniamo la capacità di ascoltare se stessi e gli altri, di esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni attraverso la voce e tutti gli altri tipi di linguaggio;
- La creatività: il linguaggio è associato all'azione di vivere il proprio lato creativo. Come creare strutture nuove e metterle in relazione tra di loro per organizzare il flusso della coscienza.

Sesta sessione – “Chakra del terzo occhio”

Parola chiave: IO VEDO

Tema: sei capace di cogliere le indicazioni del tuo intuito?

Lavoreremo su:

- L'intuizione: come coglierla e perché seguire le sue indicazioni;
- Immaginazione creativa: perché è necessario visualizzare (immaginare) prima di fare o realizzare qualcosa. Come allenarsi.
- Visione, intuizione, immaginazione creativa e chiarezza: un percorso per vedere e realizzare.
- Superare il proprio ego e sintonizzarsi con il proprio Sé superiore;
- L'ascolto della coscienza, la trasformazione delle percezioni sensoriali in immagini mentali coerenti, la comprensione delle energie sottili che collegano l'etere con il mondo fisico.



Cavalli & Consapevolezza

Settima sessione - “Chakra della corona”

Parola chiave: IO SONO

Tema: riesci a vivere nel qui e ora e, con ciò, essere nel pieno potere di te?

Lavoreremo su:

- Essere nel qui e ora: la forza eterna del presente. Sempre disponibile, ovunque tu sia;
- Allenare la forza della connessione con la nostra parte più profonda e saggia: cosa significa in concreto aprire questo centro energetico? Come farlo.
- L'energia universale: collegandosi con essa si fa molto di più facendo molti di meno. Alcune strategie.
- La consapevolezza del proprio Essere: la serenità e la sicurezza di percepire l'unità del Tutto. Come allenarla ogni giorno.
- L'armonia tra il ritmo individuale e quello dell'Universo: uno stato di compassione in cui la sofferenza della separazione da tutte le cose è annullata;
- Rinnovamento (capacità creativa di guarigione); Perfezione (equilibrio dinamico o completezza nella sua totalità); Apertura (influenza sull'ambiente). Il viaggio riparte da qui!

Qui & ora può iniziare il tuo processo alchemico di trasformazione di piombo in oro



Cavalli & Consapevolezza

ECCO IL TUO PACCHETTO “RAIDHO PERSONAL COACHING”

- **COSA:** sette sessioni on line e One to One con Alexandra Riger
 - **COME:** via Skype o Zoom o Video call su Whatsapp
 - **QUANDO:** da ora ;)
- **COSTO:** del pacchetto 560 euro (80 euro a sessione)
 - **DURATA:** di ogni sessione 45 minuti;
- **CADENZA:** Le sessioni del tuo “Raidho Personal Coaching” avranno cadenza settimanale o bi-settimanale: concorderemo insieme l’orario per te migliore!

PRENOTA ORA IL TUO PACCHETTO “RAIDHO PERSONAL COACHING”

- Versa la caparra di 200 euro;
- Pianifica con noi date e orari del tuo “Raidho Personal Coaching”
 - Inizia la tua Prima sessione!

Modalità di prenotazione

Il costo complessivo del pacchetto “Raidho Personal Coaching” è di 560 euro. La concreta prenotazione per proprio pacchetto avviene unicamente tramite il versamento della caparra di 200 euro, la cui copia è da inviare effettuato a italia@raidhohealinghorses.com.

Il versamento della caparra di 100 euro va fatto a:

Associazione Equitazione Ricreativa Raidho

IT301031115531100000010690

Indicare nella causale il proprio nome e cognome e la causale “Raidho Personal Coaching”.

Il restante potrà essere saldato in un’unica tranche da 360 euro, dopo la Quinta sessione di coaching.

Info e prenotazioni

italia@raidhohealinghorses.com

Mariangela +39 338 7019183

Visita www.raidhohealinghorses.it



Ci siamo. Seguici!