

# Risveglia il Fuoco Interiore

## **METODO HOT MIND®**

Seminario intensivo residenziale - Condotta da **Andrea Bianchi**  
15-16 luglio 2022 - Servigliano (FM)

**VALIDO COME INTRODUZIONE AL CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE**

Questo seminario introduce ai principi teorici e alle pratiche del metodo **HOT mind** ideato da **Andrea Bianchi**, autore e fondatore della Scuola di cammino a piedi nudi in Natura "Il silenzio dei passi".

**HOT mind** è un metodo finalizzato al benessere olistico attraverso il contatto con gli elementi della Natura in tutte le stagioni dell'anno, basato su un approccio salutare al freddo grazie allo sviluppo del calore interiore.

In questo seminario verranno trattate in particolare le pratiche del **Barefoot Morning** (Risveglio a piedi nudi), **cammino a piedi nudi su terreno naturale**, **Kneipp, respiro e gestione del calore interiore**, **Breath Walking** (cammino e respiro consapevole).

Il seminario si rivolge a **guide ambientali escursionistiche**, ad **operatori olistici** e a **chiunque desideri utilizzare queste pratiche di rivitalizzazione energetica nell'ambito della propria attività**.

**Sarà inoltre valido per l'ammissione annuale al corso di formazione Master nel metodo HOT mind.**

### **Venerdì 15 luglio**

Inizio delle attività alle ore 10.00.

Mattina e pomeriggio sessioni teoriche e pratiche presso la sede del corso e nei dintorni.

Pranzo al sacco.

Cena presso la sede del corso.

### **Sabato 16 luglio**

Prima di colazione: pratiche del Risveglio.

Mattino: Laboratorio "**Perdersi a piedi nudi... per ritrovarsi**", nell'ambito del Festival Le Parole della Montagna.

Continuazione delle attività a Smerillo.

Chiusura ore 16.30.

### **Quota di partecipazione: 115 €**

Pasti e pernottamento esclusi.

Copia del libro "La via del freddo alla felicità" di Andrea Bianchi in omaggio.

### **POSTI LIMITATI**

Sede del seminario:

B&B Angela Garden - Servigliano (FM)