

## mBraining Corso Base

- **Data:** 1 Marzo 2018
- **Sede del corso:** Centro Direzionale DirEUR – Via del Poggio Laurentino, 118, 00144 Roma
- **Orari:** 9.00-18.00

---

Questo corso di una intera giornata è il primo passo per conoscere ed imparare ad usare il metodo mBraining.

Se desideri acquisire le conoscenze di base del metodo mBraining ed iniziare subito ad applicare quanto appreso nella tua vita personale e lavorativa, allora prendi subito al volo questa occasione ed iscriviti.

In questa giornata di corso non solo imparerai cosa è mBraining, ma riuscirai anche ad acquisire alcune tecniche di base per riequilibrare il sistema nervoso autonomo e gestire quindi al meglio il tuo stato emotivo.

### Attraverso questo corso sarai in grado di:

- conoscere le basi su cui si fonda il metodo mBraining
- imparare le funzioni principali dei 3 centri nervosi nella testa, nel cuore e nell'intestino
- comprendere come avviene la comunicazione tra i 3 cervelli
- portare in equilibrio il sistema nervoso autonomo con la tecnica del mBIT Balanced Breathing
- gestire più efficacemente le emozioni e le situazioni stressanti grazie al riequilibrio del sistema nervoso autonomo

### Contenuti del corso

- Origine e fondamenti del metodo mBraining
- Caratteristiche dei 3 cervelli
- Le Funzioni Principali dei 3 cervelli
- L'intelligenza emotiva del cuore
- L'intelligenza viscerale della pancia

**T.R.En.D. SOLUTIONS S.r.l.**

Capitale sociale: € 60.000,00 i.v. - C.F/P.IVA 10921551007

Sede Legale – Via Antonio Salandra, 18 - 00187 Roma

Sede Operativa – via Artemisia Mammucari, 26 int. 1 - 00049 Velletri (RM)

Tel.-Fax. +39 06 72633028/+ 39 06 72675644

info@trendsolutions.it www.trendsolutions.it www.trendsolutions.eu

- Il Sistema Nervoso Autonomo
- Coerenza cardiaca e tasso di variabilità cardiaca
- La tecnica del mBIT Balanced Breathing