

Introduzione a TAI (Tecniche di Alchimia Interiore)

TAI è un nuovo sistema di riequilibrio cosciente delle energie ed è la punta di diamante di un percorso di autocoscienza, benessere e vitalità chiamato “Il sentiero interiore”.

Elaborate a partire da diverse Tecniche Energetiche, sulla base di antiche conoscenze europee ed orientali, le Tecniche di Alchimia Interiore uniscono il potere dell’**intento**, il **respiro** e la focalizzazione sui tre principali **centri energetici** del corpo per generare profondi cambiamenti all’interno della coscienza del praticante.

Il suo nome unisce tre elementi: l’arte (tekné), la trasformazione (alchimia) e il “luogo” dove tutto ciò avviene, ovvero il mondo interiore dell’individuo.

I presupposti

Qualsiasi cosa arrivi alla consapevolezza, sia essa un pensiero, un’emozione, un sintomo fisico, un’idea o un ricordo, è costituita di **energia** che ha effetti sul sistema mente-corpo. Attraverso una semplice procedura è possibile effettuare un riequilibrio cosciente delle energie così da ampliare la consapevolezza del praticante, aumentare la vitalità e favorire il benessere, oltre che realizzare i propri obiettivi di vita.

TAI può essere facilmente eseguita da soli, come auto-aiuto e disciplina personale. In mani esperte può diventare un potente strumento di trasformazione, sia da sola che integrata con altri metodi.

Sebbene sia orientata allo sviluppo della coscienza e al riequilibrio delle energie, TAI può produrre effetti positivi anche su tematiche fisiche, vista l’evidente connessione mente-corpo, pur non essendo in alcun modo un sostituto di terapie o cure.

La formazione in TAI è così suddivisa:

corso di EFT-i (propedeutico a TAI)

corso di 1° livello, in una giornata

corso di 2° livello, in due giorni

corso di 3° livello, in tre giorni consecutivi

corso LIVE (pratica supervisionata) in tre giorni consecutivi

Alla fine del percorso, previa supervisione e una sessione dimostrativa durante un corso, il candidato potrà essere inserito nell’Elenco Operatori.

I seminari sono organizzati dall’Associazione Culturale “Il Sentiero Interiore” e condotti dall’ideatore del metodo, Andrea Fredi.

Riferimenti: info@andrefredi.com