

Om mig

Mitt företag bygger på ett tvärvetenskapligt koncept som jag har utarbetat under 18 år i hälsoindustrin. Jag har sammanlänkat flertusenårig kunskap från traditionell kinesisk medicin, modern västerländsk anatomi och fysiologi samt lasermedicin.

Neosoma är grekiska och betyder "Ny kropp". Det är inte möjligt att **få** en helt ny kropp. Däremot finns det alltid en möjlighet att **förnya** den kropp du redan har. Min önskan är att alla människor ska få kunskap och egna verktyg som kan förebygga, reparera och åstadkomma läkning..



Eva-Marie Janelo
Akupunktör
Laserterapeut

Jag vill genom mina föreläsningar väcka nyfikenhet för hur man utforskar och lär sig att tolka sin kropp, sina känslor och sitt psyke. Min filosofi är att kunskap om hälsa lättare vinner mark om det sker på ett lustfyllt sätt och inte genom pekpinna och tunga måsten. Jag utlovar skratt, aha-upplevelser och en nyväckt lust hos deltagarna att söka positiva förändringar i sitt liv!

Kostnad för en 2 timmarsföreläsning:

4800 kr. exkl. moms

Har ni egna önskemål om ett föredrag, kontakta mig så skräddarsyr jag en föreläsning för er.

Kostnad för halv- och heldag:

Ni kan även boka mig för halvdagar eller heldagar där jag varvar föreläsning med praktiska övningar.

Halvdag **8000** kr exkl. moms

Heldag **15000** kr exkl. moms

Ovanstående priser gäller uppdrag inom Eskilstuna. För uppdrag på annan ort begär offert.



Östra Storgatan 12
633 42 Eskilstuna

Tel: 016 - 51 21 66
Mobil: 0702 - 516 165
info@neosoma.se
www.neosoma.se



**Föreläsningar som
inspirerar**

**Hälsa är ett
fullständigt
välbefinnande såväl
fysiskt, psykiskt som
socialt och inte endast
frånvaro av sjukdom.
WHO (1946)**

016 - 51 21 66

Föreläsningar som ger kunskap

Kost och diet 2 timmar

Varje människa är unik! Vilken mat mår just du bra av att äta? Helt vanlig mat kan kroppen uppfatta antingen som medicin eller som gift, beroende på hur just din kropp fungerar. Jag börjar med en förklaring av de teorier som den kinesiska medicinen är grundad på. Därefter går jag igenom generella råd kring mat och måltider, olika sätt att tillaga maten på, valet av råvaror samt hur obalanser kan uppstå av fel matvanor. Deltagarna får många verktyg med sig hur de kan förbättra sin hälsa genom att lära sig välja mat anpassat just för deras kropp och aktuella hälsa.

Utmattningsproblematik 2 timmar

Att ha hamnat i ett utmattningstillstånd är oftast resultatet av en kedjereaktion. Orsakerna handlar om känslor, upplevelser, kost, fysiska och psykiska symtom som vi inte har uppmärksammat på ett tidigt stadium. När en person väl har hamnat i detta virrvarr av tankar, känslor och fysiska symtom kan det vara svårt att se klart. Man vet oftast inte i vilken ände man ska börja för att komma tillrätta med sitt dåliga mående. Jag kommer att berätta om hur kroppen svarar på olika omständigheter och hur kedjereaktionen sätter igång. Målet med detta föredrag är att ge dig en förståelse för vad som händer i kroppen och att ge dig redskap för hur du kan hjälpa dig själv att hitta tillbaka till ett bättre mående.

Stresshantering 2 timmar

Stress har de flesta människor upplevt under perioder i sitt liv. Vissa människor blir sjuka av stress

medan andra människor klarar sig ganska oberörda genom dessa perioder. Varför denna skillnad? Förklaringen är att vi är olika stresskänsliga beroende på vår konstitution och hur vi har hanterat och bearbetat tidigare kriser. Under denna föreläsning går jag igenom de olika konstitutionernas styrkor och svagheter. Vet du om hur du och din kropp fungerar så kan du plocka fram dolda styrkor i dig själv. Jag går även igenom olika tekniker och enkla knep för att hantera stress i en pressad situation.

Förbättra dynamiken i personalgruppen – 2 timmar

Vill ni ha en annorlunda personaldag på arbetsplatsen? Varför är människor så olika och varför gör hon på det viset? Hur tänker hon? Varför reagerar han så där? Hur kan vi göra för att lyfta fram de starka sidorna hos varandra i stället för att tala om det som vi irriterar oss på? Den här föreläsningen är riktad som en aktivitet för personalgrupper upp till 30 personer. Vi går igenom karaktärsdragen för fem olika personlighetstyper. Alla kommer att känna igen både sig själv och många av sina kollegor. Genom att ta ett steg bort från våra egna reaktionsmönster och istället förstå olikheten hos varandra, kan vi bättre acceptera varandra och inte ta konflikter så personliga. Föreläsningen avslutas med en gruppaktivitet som stärker självbilden hos var och en. Garanterat många skratt och bättre sammanhållning efter denna workshop! .

Kinesisk Ansiktstyrdning

- 2 timmar

Det här är en mycket uppskattad föreläsning som direkt ger nya verktyg för att i första hand förbättra förståelsen av dig själv. Men också hur du på ett bättre sätt kan möta dina kollegor och kunder genom att kunna läsa av vad deras ansikten berättar.

Ansiktets form, dominant drag samt linjer och rynkor berättar vilka erfarenheter du har med dig i din historia och hur du fungerar som människa mentalt och emotionellt. Alla linjer och rynkor uppstår genom att våra känslor orsakar omedvetna, upprepade rörelser i våra ansiktsmuskler. Dessa rörelser manifesteras så småningom i en linje som finns där även när vi inte är i den känslan. Genom ökad medvetenhet om känslorna som sätter spår i ansiktet kan vi förändra vårt sätt att reagera, tänka och handla.

