

# PERCORSO di CONSAPEVOLEZZA PERSONALE



## "CHI SEI TU?"

Il percorso "Chi sei tu?" è pensato per chi desidera prendersi del tempo per conoscersi, ascoltarsi e ristabilire un equilibrio profondo tra corpo, mente ed emozioni. È un viaggio di consapevolezza che ti aiuterà a comprendere meglio chi sei e come gestire lo stress prima che si manifesti con tensioni fisiche o emotive.

### Fase 1: Decostruzione e ascolto di sé stessi (4 incontri)

Nei primi quattro incontri, ci concentreremo sulla **decostruzione di te stesso**. Questo processo è fondamentale per ascoltare e comprendere ciò che ti blocca e per ripristinare il tuo equilibrio interiore. Saranno incontri attivi e interattivi: imparerai a fermarti, a dedicarti a te stesso, e a riconoscere i segnali del tuo corpo e delle tue emozioni.

### Fase 2: Ricostruzione e gestione delle emozioni (5 incontri)

Nei successivi cinque incontri, ti guiderò nell'apprendimento di strumenti pratici che ti saranno utili per **ricostruire e gestire le emozioni**. Imparerai tecniche che potrai usare nella tua quotidianità per ristabilire il contatto con te stesso quando ti senti a terra o in momenti di difficoltà. Potremo esplorare meditazione, aromaterapia, arteterapia, movimento consapevole, massoterapia e altre pratiche che sentirai adatte.

### Obiettivo del percorso:

Questo percorso ti offre uno spazio sicuro per esplorare e riscoprire te stesso, con un approccio olistico che ti permetterà di riequilibrare corpo e mente e di affrontare lo stress in modo consapevole e costruttivo.

Quattro opzioni personalizzate:

#### Percorso classico di 9 incontri

Prezzo: 400€

Questa opzione è perfetta se desideri un accompagnamento completo per conoscerti meglio e acquisire maggiore consapevolezza. I 9 incontri ti guideranno attraverso un processo di esplorazione di te stesso, fornendoti strumenti pratici per affrontare lo stress e prevenire tensioni fisiche ed emotive. È un cammino che ti aiuterà a ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente, offrendoti un approccio olistico al tuo benessere.

#### Percorso integrato di 14 incontri (Parziale)

Prezzo: 600€

Questo percorso arricchisce l'esperienza del percorso classico, aggiungendo 5 trattamenti corpo-parziale che ti permetteranno di lavorare in modo più specifico sulle tensioni fisiche accumulate. Ogni trattamento sarà scelto in base alle tue esigenze durante il percorso, e ti aiuterà a ristabilire l'armonia tra mente e corpo. È la scelta ideale per chi desidera un approccio più completo, dedicando attenzione non solo alle emozioni, ma anche al rilassamento fisico.

### **Percorso integrato di 14 incontri (Totale)**

Prezzo: 775€

Questo percorso arricchisce l'esperienza del percorso classico, aggiungendo 5 massaggi che lavorano su tutto il corpo. Ogni massaggio può essere rilassante, decontratturante o tantra a tua scelta per aiutarti a vivere un'esperienza profonda di connessione corpo-mente, favorendo un benessere olistico. È la scelta ideale per chi desidera un approccio più completo su tutto il corpo, dedicando attenzione non solo alle emozioni, ma anche al rilassamento fisico.

### **Percorso prolungato di 21 incontri**

Prezzo: 930€

Se cerchi un supporto a lungo termine, questo percorso ti permette di consolidare i risultati ottenuti nel percorso classico. Dopo i primi 9 incontri, seguiranno 12 incontri di mantenimento che ti aiuteranno a mantenere l'equilibrio raggiunto. I 12 incontri si svolgeranno in 3 blocchi di 4 appuntamenti, distribuiti a ogni cambio di stagione, oppure 1 appuntamento al mese, a seconda delle tue preferenze. Durante questi incontri, lavoreremo su mindfulness, meditazione e massaggi per mantenere il benessere emotivo e fisico nel tempo.

### **Percorso full-immersion (parziale) di 26 incontri**

Prezzo: 1070€

Questa è la soluzione ideale per chi desidera un percorso intensivo e completo di consapevolezza e benessere fisico. I 14 incontri del percorso integrato, arricchiti dai 5 trattamenti corpo-parziale, saranno seguiti da 12 incontri di mantenimento simili a quelli del percorso prolungato. Questo approccio ti permetterà di lavorare in profondità sul connubio mente-corpo e di consolidare i risultati nel lungo periodo, garantendo un benessere completo. [integrazione 150€ massaggi totali]

**Nota speciale:** Se hai già effettuato un appuntamento (massaggio, meditazione o mindfulness) nel mese in corso, non relativo a un percorso, puoi ottenere una **detrazione dell'importo finale**.

---

TERAPIE ALTERNATIVE E COMPLEMENTARI

## PERCORSO di EQUILIBRIO MENTE-CORPO



### CHECK-UP

#### Il tuo equilibrio tutto l'anno

La sensazione di smarrimento può colpirci in qualsiasi momento dell'anno, facendoci sentire come viaggiatori senza meta. Il percorso "Check-Up" è pensato per offrirti l'opportunità di riequilibrare corpo e mente ogni volta che ne senti il bisogno, indipendentemente dal periodo. È uno spazio dedicato al tuo benessere, per stimolare la tua creatività e ritrovare la serenità necessaria ad affrontare ogni sfida con consapevolezza.

Questo percorso è perfetto come primo approccio grazie alla sua flessibilità nella programmazione, ma è anche altamente indicato come mantenimento dopo un percorso intensivo, come "Chi sei tu?" o "Chakra Mente & Corpo" o simili, per consolidare i risultati ottenuti. Aiuta a prevenire lo stress e ti permette di vivere con maggiore consapevolezza tutto l'anno.

#### A cosa serve il percorso "Check-Up"?

Il "Check-Up" è strutturato per offrirti momenti di riflessione e riequilibrio che puoi pianificare a ogni cambio di stagione o durante tutto l'anno. Non si tratta solo di reagire ai cambiamenti stagionali, ma di prenderti cura di te con costanza, prevenendo lo stress e rafforzando il tuo benessere fisico ed emotivo. Ogni incontro è un'occasione per fermarti, ascoltarti e affrontare il presente con maggiore forza e chiarezza.

#### Tre incontri o uno al mese: Scegli Tu!

Con tre appuntamenti pianificati a ogni cambio di stagione, puoi fare un bilancio del tuo stato psico-fisico e rinnovare il tuo equilibrio. Oppure, puoi scegliere un appuntamento al mese per assicurarti uno spazio regolare, protetto e dedicato al tuo benessere per tutto l'anno. In entrambi i casi, i colloqui olistici, le pratiche di mindfulness, i massaggi e le meditazioni ti permetteranno di vivere ogni momento con maggiore consapevolezza e vitalità.

Le diverse soluzioni del percorso "Check-Up":

#### Percorso DETOX - categoria: corpo

Prezzo: 430€

Senti accumulare lo stress in una zona specifica del tuo corpo? Questo percorso è pensato proprio per mirare a quelle aree dove si concentra la maggior parte delle tue tensioni fisiche. Scegli tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12), con massaggi psicosomatici parziali (rilassanti o decontratturanti). Ogni incontro ti aiuterà a rilassare e rigenerare quelle parti del corpo che più ne hanno bisogno, per ottenere un effetto ottimale e mirato.

#### Percorso ANTISTRESS - categoria: corpo

Prezzo: 710€

Affronta le emozioni e gli eventi che sono la causa principale del tuo stress, in ogni momento dell'anno. Tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12) con massaggi psicosomatici totali (rilassanti o decontratturanti), ideali per chi vuole agire in profondità e rilassare tutto il corpo. Questa soluzione è perfetta per rigenerarsi e prepararsi a gestire lo stress quotidiano con maggiore tranquillità e benessere.

---

### **Percorso SENSORIALITY - categoria: corpo e mente**

Prezzo: 1100€

Un'esperienza che stimola non solo il corpo ma anche la mente. Questo percorso offre tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12) con massaggi psicosomatici experience (rilassanti o decontratturanti). Ogni incontro ti farà vivere un'esperienza coinvolgente che risveglia tutti i sensi e le emozioni, stimolando i percettori del corpo e della mente per un benessere totale. Perfetto per chi desidera una connessione profonda tra il corpo e le proprie emozioni.

---

### **Percorso MEDITAZIONE - categoria: mente**

Prezzo: 400€

In ogni incontro avrai l'opportunità di esplorare le varie sfumature della meditazione, sia dinamica che statica. Tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12) dedicati a sessioni di meditazione individuale che ti permetteranno di scoprire diversi stadi della meditazione, aiutandoti a rilassare e rivitalizzare la mente in modi unici ogni volta.

---

### **Percorso BEAUTY - categoria: mente e corpo**

Prezzo: 530€

Combinare discipline diverse ti offre un risultato più profondo. In questo percorso, tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12) includono 4 massaggi totale, 4 sessioni di mindfulness e 4 meditazioni guidate. Lavorando contemporaneamente sul corpo, la mente e le emozioni, questo percorso ti aiuta a prenderti del tempo per ascoltarti completamente e ottenere un benessere globale.

---

### **Percorso TANTRA LIGHT - categoria: mente e corpo (riservata ai clienti uomini)**

Prezzo: 600€

Scopri l'energia sessuale a piccoli dosi attraverso il tocco consapevole e il contatto umano. Due modalità tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12). Potrai fare 4 massaggi tantra totale o experience, 4 massaggi tantra parziale e 4 meditazioni tantra. Questo percorso ti aiuterà a esplorare il contatto umano e mentale con l'altro e con te stesso, liberando l'energia vitale e riscoprendo un equilibrio sensuale e spirituale.

---

### **Percorso TANTRA ENERGY - categoria: mente e corpo (riservata ai clienti uomini)**

Prezzo: 740€

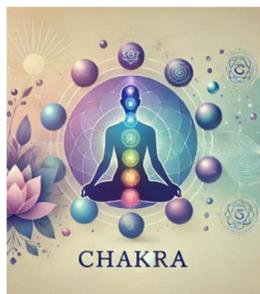
Scopri l'energia sessuale e il piacere fisico e mentale attraverso questo percorso di massaggi e meditazione. Due modalità tre appuntamenti a ogni cambio di stagione o un appuntamento al mese (totale 12). Potrai fare 8 massaggi tantra totale o experience e 4 meditazioni tantra guidate. Questo percorso ti aiuterà a esplorare il contatto fisico e mentale in modo profondo, liberando l'energia vitale e riscoprendo un equilibrio sensuale e spirituale.

---

**Nota speciale:** Se hai già effettuato un appuntamento (massaggio, meditazione o mindfulness) nel mese in corso, non relativo a un percorso, puoi ottenere una **detrazione dell'importo finale**.

---

# PERCORSO di RIEQUILIBRIO ENERGETICO



## CHAKRA

Il percorso "Chakra" ti offre la possibilità di lavorare in profondità su ciascun centro energetico del corpo, attraverso 16 incontri distribuiti in 8 mesi. Ogni mese dedicheremo due appuntamenti per focalizzarci su un chakra specifico, combinando tecniche di meditazione e massaggi mirati. All'inizio del percorso, una meditazione introduttiva aprirà il lavoro energetico, mentre l'ultimo incontro sarà dedicato a un massaggio riequilibrante che coinvolgerà tutto il corpo.

Durante questo percorso, imparerai a entrare in contatto con le tue energie profonde e a riconoscere i segnali che il tuo corpo ti manda attraverso le emozioni. L'attenzione consapevole che dedicheremo a ogni chakra ti permetterà di liberare tensioni accumulate e favorire un flusso energetico più armonioso. Lavoreremo su aree fisiche precise, ma anche su ciò che queste aree rappresentano a livello emotivo, aiutandoti a ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente. Man mano che avanzi nel percorso, ti accorgerai che il lavoro sui chakra non solo scioglie tensioni fisiche, ma ti guida verso una maggiore consapevolezza di te stessa.

### Percorso Chakra Sun

Prezzo: 640€

Questo percorso è perfetto per chi desidera un profondo rilassamento e una purificazione energetica. Attraverso 7 sessioni di meditazione Yoga Nidra, ti guiderò in uno stato di rilassamento profondo, mentre i 7 massaggi parziali lavoreranno su aree specifiche del corpo corrispondenti ai chakra (piedi, gambe, addome, schiena, braccia, viso, testa). Questa combinazione ti aiuterà a rilasciare blocchi fisici ed emotivi, purificando il corpo e favorendo un riequilibrio energetico completo. L'inizio e la fine del percorso saranno segnati da una meditazione introduttiva e un massaggio globale per completare il lavoro di riequilibrio.

---

### Percorso Chakra Balance

Prezzo: 770€

Questo percorso offre un'esperienza intermedia per chi desidera un rilassamento totale corporeo. Attraverso 7 sessioni di meditazione Yoga Nidra, ti guiderò in uno stato di rilassamento profondo, mentre i 7 massaggi totali lavoreranno sul corpo distribuendo l'energia e il rilassamento. Questa combinazione ti aiuterà a rilasciare tensioni ed emozioni. È la scelta ideale per chi cerca un bilanciamento tra il trattamento specifico e un rilassamento totale.

---

### Percorso Chakra Sense

Prezzo: 1000€

Questo percorso è pensato per chi desidera un'esperienza completa che coinvolga sia il corpo che le emozioni. Attraverso una combinazione di 7 meditazioni dinamiche e statiche, abbinate a 7 massaggi totali experience, andremo a lavorare sul corpo per stimolare le emozioni e liberare tensioni profonde. Ogni incontro sarà un'opportunità per esplorare e riscoprire le tue emozioni, con un impatto profondo sul tuo equilibrio energetico e fisico. Alla fine del percorso, ti sentirai più connessa con il tuo corpo e le tue emozioni, pronta ad affrontare ogni cambiamento con una nuova consapevolezza.

---



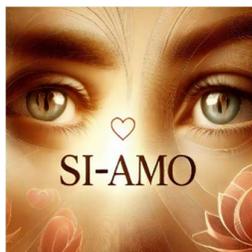
### **Percorso Chakra Tantra (riservato ai clienti uomini legbt+)**

Prezzo: 1100€

Questo percorso è ideale per chi vuole esplorare il piacere fisico e mentale attraverso l'energia sessuale. Alternando 7 meditazioni dinamiche tantriche e 7 massaggi totali experience in versione tantra, ti guiderò in un viaggio di scoperta delle tue energie più profonde. Il tantra permette di lavorare in modo sensibile e attento sull'energia vitale del corpo, creando un legame più forte con la tua energia sessuale. Questo percorso ti offrirà non solo un benessere fisico, ma anche un piacere mentale e sensoriale, aiutandoti a esplorare il contatto con te stesse in modo più intimo e profondo.

TERAPIE ALTERNATIVE E COMPLEMENTARI

## PERCORSO di RIEQUILIBRIO IN COPPIA



### SI-AMO

In ogni relazione, ci sono momenti in cui una delle due persone si accorge prima dell'altra che qualcosa non va: lo stress aumenta, la tensione si fa sentire, e il bisogno di una pausa diventa sempre più evidente. Il percorso **SI-Amo** è nato proprio da questa consapevolezza, come un gesto d'amore che non è critica, ma pura attenzione verso il benessere dell'altro.

Questo percorso gioca sul doppio significato della parola: **SIAMO**, come unione e condivisione di un cammino comune, e **SI AMO**, come invito ad ascoltarsi e prendersi cura di sé per il bene della coppia. È uno spazio di benessere reciproco, in cui ogni trattamento diventa un'occasione per rigenerare corpo e mente insieme, rispettando i ritmi di entrambi.

### PERCORSI SI-AMO MASSAGGI e TRATTAMENTI

Il percorso Si-Amo massaggi e trattamenti si compone di un pacchetto di 18 appuntamenti, che la coppia può utilizzare liberamente nell'arco di un anno dal primo massaggio, decidendo quando e come vivere i trattamenti. È un percorso flessibile e adattabile alle necessità di ogni coppia, permettendo alla relazione di seguire i propri ritmi e bisogni.

Pur essendo vero che ognuno di noi sente il proprio bisogno di rigenerarsi, in una coppia dove c'è amore e attenzione, spesso uno dei due partner si accorge prima che l'altro ha bisogno di prendersi una pausa. Per questo, Si-Amo incoraggia non solo a seguire i propri desideri, ma anche ad ascoltare e prendersi cura dell'altra persona, trovando il momento giusto per suggerire al partner che è il momento per rigenerarsi.

Gli appuntamenti possono essere suddivisi in base alle preferenze di entrambi e ai momenti in cui ciascuno sente il bisogno di rilassarsi. Non ci sono regole rigide: l'obiettivo è che ogni coppia possa seguire il proprio cuore, scegliendo con attenzione e cura reciproca come vivere questa esperienza di benessere condiviso. Inoltre, utilizzerò sempre gli stessi oli essenziali per entrambi i partner, creando una connessione sensoriale profonda e un'armonia che accompagna i momenti di relax.

#### Percorso ATTENTION - categoria: corpo

Prezzo: 600€

Hai notato che il tuo partner accumula stress in una zona specifica del corpo? Il percorso **SI-Amo Attention** è pensato per aiutare a sciogliere le tensioni più profonde attraverso massaggi rilassanti e decontratturanti parziali, condivisi con amore. Il pacchetto prevede **18 massaggi** che la coppia può spartirsi come desidera, permettendo a ciascuno di prendersi cura di sé e dell'altro. È perfetto per quelle aree che richiedono attenzione mirata, aiutando il corpo a rigenerarsi.

---

#### Percorso NOSTRESS - categoria: corpo

Prezzo: 1100€

Quando lo stress quotidiano mette alla prova il benessere di coppia, il percorso **SI-Amo NoStress** offre un sollievo completo. Con massaggi totali rilassanti o decontratturanti, questo pacchetto permette alla coppia di affrontare le sfide emotive e fisiche con maggiore serenità. I **18 massaggi** possono essere divisi liberamente tra i due partner, creando un'esperienza di rilassamento profondo per tutto il corpo. È l'ideale per rigenerarsi insieme e recuperare l'equilibrio di coppia.

---

### **Percorso DESTINATION - categoria: corpo e mente**

Prezzo: 1530€

Un viaggio sensoriale che unisce corpo e mente: il percorso **SI-Amo Destination** è un'esperienza coinvolgente che risveglia tutti i sensi e le emozioni. Con **18 massaggi experience** rilassanti o decontratturanti, questo percorso permette alla coppia di connettersi profondamente, condividendo post momenti di benessere che stimolano corpo e mente in sintonia. Perfetto per chi desidera una connessione intima e profonda con sé stessa e con il/la partner prima e dopo un trattamento.

---

**Nota speciale:** Se uno dei partner ha già effettuato un appuntamento (massaggio, meditazione o mindfulness) nel mese in corso, non relativo a un percorso, è possibile ottenere una detrazione sull'importo finale del pacchetto.

## **PERCORSI SI-AMO MEDITAZIONE**

Il percorso **SI-Amo Meditazione** è un'opportunità per le coppie di esplorare la connessione interiore e reciproca attraverso pratiche di meditazione, consapevolezza e respirazione condivisa.

Questi percorsi offrono uno spazio sicuro e rilassante in cui la coppia può approfondire il proprio legame, imparando a rilassarsi, a riequilibrare le energie e a riscoprire l'intimità emotiva. Le sessioni di meditazione aiutano a creare un ambiente di benessere psico-fisico, in cui ogni coppia può prendersi cura di sé e dell'altro con amore e attenzione. Il percorso è pensato sia per le coppie in fase di corteggiamento sia per quelle consolidate, offrendo strumenti per migliorare la comunicazione e la consapevolezza di sé e dell'altro.

Pur essendo vero che ciascuna sente il proprio bisogno di calma e riflessione, in una coppia basata sull'amore e la cura reciproca, spesso è l'altro a notare per primo i segnali di stress o tensione. **SI-Amo Meditazione** incoraggia ogni partner non solo a seguire i propri desideri, ma anche a prendersi cura del/la partner, suggerendo momenti di pausa e consapevolezza da vivere insieme.

### **Percorso CORTEGGIAMENTO - categoria: corpo**

Prezzo: 320€

Il percorso **Corteggiamento - 6 incontri** è pensato per le coppie di fidanzati o per chi desidera riscoprire la bellezza e l'emozione della fase iniziale della relazione. È un'opportunità per esplorare le dinamiche di attrazione e ascolto reciproco, approfondendo la connessione emotiva e mentale che si crea durante il corteggiamento. Attraverso tecniche di meditazione e respirazione, ogni incontro permette alla coppia di prendersi un momento per fermarsi, ascoltare l'altro e condividere esperienze di intimità profonda. Questo percorso non solo aiuta a rafforzare il legame in fase iniziale, ma può essere una riscoperta per le coppie consolidate, offrendo uno spazio di rinnovata connessione.

---

### **Percorso RELAZIONE - categoria: corpo**

Prezzo: 430€

Il percorso **Relazione - 8 incontri** è ideale per le coppie che vogliono lavorare sul loro legame nel lungo termine, approfondendo la comprensione e la consapevolezza reciproca attraverso le diverse fasi di una relazione. Dedicato sia ai fidanzati che alle coppie più mature, questo percorso offre strumenti pratici per affrontare le sfide quotidiane, migliorare la comunicazione e vivere con maggiore serenità e equilibrio. Le sessioni includono meditazioni condivise, tecniche di respirazione e momenti di riflessione guidata per favorire una crescita congiunta e una connessione duratura. È perfetto per chi desidera consolidare il proprio legame emotivo, creando uno spazio sicuro di ascolto e benessere.

---