



MASSAGGI OLISTICI RILASSANTI

MASSAGGIO RILASSANTE PSICOSOMATICO

Il massaggio rilassante psicosomatico con valutazione aromaterapica è un trattamento olistico che unisce tecniche di massaggio e aromaterapia per favorire il benessere fisico ed emotivo. La seduta inizia con una valutazione personalizzata degli oli essenziali più adatti al cliente, scelti in base alle esigenze emotive e fisiche. Gli oli essenziali vengono poi integrati nel massaggio, con movimenti lenti e fluidi che sciolgono le tensioni muscolari e promuovono un profondo rilassamento. L'aromaterapia potenzia l'effetto del massaggio, agendo sul sistema nervoso e contribuendo a riequilibrare mente e corpo, facilitando il rilascio di stress e blocchi emotivi.

Massaggio parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

Riduce rapidamente la tensione muscolare e allevia lo stress localizzato. Stimola un aumento di endorfine e una leggera riduzione del cortisolo, fornendo una sensazione di benessere e rilassamento.

Massaggio totale di 60 minuti euro 70,00 (iva compresa)

Un trattamento completo per tutto il corpo che promuove un rilassamento generale e una profonda distensione muscolare. Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo una migliore ossigenazione dei tessuti e riducendo la tensione accumulata in più aree del corpo. Incrementa la produzione di serotonina, con effetti benefici sull'umore e una riduzione più significativa del cortisolo, abbassando i livelli di stress e ansia in modo duraturo.

Massaggio Experience di 90 minuti euro 100,00 (iva compresa)

Un'esperienza completa e intensiva che consente di lavorare in profondità su ogni parte del corpo. Offre un rilassamento totale, scioglie blocchi emotivi e promuove una profonda connessione mente-corpo. Perfetto per chi cerca un reset totale, grazie a un'azione mirata e personalizzata sul respiro, le emozioni e l'ascolto di sé. Ottimizza la produzione di dopamina e serotonina, migliorando significativamente l'umore e favorendo uno stato di equilibrio psicofisico prolungato. Riduce drasticamente il cortisolo, contribuendo a un rilassamento profondo e a un sonno migliore.



MASSAGGI OLISTICI DECONTRATTURANTI

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE PSICOSOMATICO

Il massaggio decontratturante psicosomatico con metodo naturale è un trattamento olistico avanzato che combina tecniche di massaggio decontratturante, aromaterapia e l'utilizzo di elementi naturali per alleviare tensioni muscolari profonde e ristabilire l'equilibrio psicofisico. La seduta inizia con una valutazione personalizzata degli oli essenziali più adatti al cliente, scelti in base alle esigenze specifiche. Gli oli vengono poi integrati nel massaggio per potenziare i benefici terapeutici. Durante la seduta, il terapeuta utilizza strumenti naturali come bambù, pietre calde e altri elementi, per intensificare l'effetto del massaggio, favorendo il rilascio delle contratture, dei liquidi in eccesso e delle rigidità muscolari.

Massaggio parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

Questo trattamento parziale si concentra su specifiche aree del corpo, a seconda delle necessità del cliente. Può essere eseguito in posizione prona o supina, oppure focalizzato esclusivamente sulle gambe. Viene realizzato esclusivamente con manualità e l'utilizzo di legni naturali, offrendo un intervento mirato per sciogliere contratture localizzate e pesantezza. Ideale per chi cerca un sollievo rapido e preciso, stimola la produzione di endorfine e riduce il cortisolo, alleviando immediatamente lo stress fisico.

Massaggio totale di 60 minuti euro 70,00 (iva inclusa)

Un trattamento completo che copre tutto il corpo, combinando manualità e l'uso di legni naturali. Questo massaggio globale decontratturante scioglie tensioni profonde e migliora la circolazione, favorendo il drenaggio delle tossine muscolari. La sinergia tra tecniche manuali e strumenti naturali incrementa la produzione di serotonina, riducendo significativamente il cortisolo e offrendo un sollievo duraturo da stress e dolori muscolari.

Massaggio Experience di 90 minuti euro 100,00 (iva compresa)

Un'esperienza olistica intensiva e personalizzata che include manualità, legni, pietre calde, cera, Palo Santo ed altri elementi naturali. Questo trattamento globale e su misura lavora in profondità su tutto il corpo, sciogliendo contratture croniche, migliorando la flessibilità muscolare e favorendo un profondo rilassamento mentale. La combinazione di aromaterapia, tecniche decontratturanti e l'uso di strumenti naturali ottimizza la produzione di dopamina e serotonina, migliorando l'umore e promuovendo un equilibrio psicofisico duraturo, con una drastica riduzione del cortisolo.



TRATTAMENTI AYURVEDICI

MASSAGGIO PARZIALE PSICOSOMATICO

Il *Massaggio Parziale Psicosomatico* è un trattamento personalizzato che combina tecniche mirate come il massaggio decontratturante per sciogliere le rigidità muscolari e alleviare lo stress, il massaggio rilassante e ayurvedico per favorire un profondo rilassamento, e l'approccio hammam per una sensazione di rigenerazione. Questo metodo si concentra su aree specifiche del corpo, ideale per chi necessita di alleviare tensioni muscolari, migliorare la circolazione o ristabilire l'equilibrio energetico in breve tempo. Perfetto per chi cerca un intervento rapido ed efficace, offre un sollievo immediato e un benessere psicofisico duraturo.

Massaggio PIEDI parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

I piedi, spesso trascurati, sono in realtà le nostre radici, la base del nostro corpo e il punto di contatto con Madre Terra. Questo trattamento coccola e rigenera i piedi attraverso una serie di passaggi che includono esfoliazione, massaggio e idratazione. L'uso di ingredienti naturali e oli essenziali come la lavanda e il tea tree rivitalizza i piedi, lasciandoli morbidi, lisci e profondamente idratati. Oltre ad alleviare la fatica e lo stress accumulati nei piedi, questo trattamento stimola il rilascio di endorfine, serotonina e ossitocina, promuovendo un senso di relax e benessere per tutto il corpo.

Massaggio GAMBE parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

Il massaggio Gambe è un trattamento ayurvedico e decontratturante ideato per chi, come performer o professionisti che usano tacchi alti, accumula tensioni e dolori nelle gambe e nell'addome. Questo linfodrenaggio ayurvedico mirato non solo allevia il gonfiore e la fatica, ma agisce anche come sfogo emotivo, consentendo di rilasciare stress e tensioni anche verbalmente. L'uso di oli caldi e nutrienti aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, migliorare la circolazione e ristabilire l'equilibrio energetico. Il massaggio stimola il rilascio di endorfine e serotonina, favorendo una sensazione di leggerezza, rigenerazione fisica e benessere psicologico.

Massaggio SCHIENA parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

Un trattamento decontratturante mirato per alleviare tensioni e dolori muscolari nella zona dorsale, collo, spalle e addome, ideale per sportivi o chi soffre di blocchi muscolari dovuti a posture scorrette o stress quotidiano. Utilizzando un massaggio profondo con oli essenziali di sandalo e bergamotto, il trattamento stimola la circolazione sanguigna, favorendo il rilassamento muscolare e il rilascio di endorfine e serotonina. Questo massaggio aiuta a sciogliere le contratture, migliorare la mobilità e favorire un rilassamento fisico e mentale, lasciando la schiena rigenerata e libera dalle tensioni accumulate.

Massaggio TESTA E VISO parziale mirato di 30 minuti euro 40,00 (iva compresa)

Un trattamento olistico che unisce il benessere del viso e della testa, ideale per chi cerca rigenerazione e relax profondo. Inizia con una pulizia detox per liberare la pelle dalle impurità e prosegue con l'applicazione di idrolati di menta e rosa per esfoliare delicatamente e promuovere il rinnovamento cellulare. La bava di lumaca e gli oli essenziali, come il patchouli e la rosa, nutrono la pelle, lasciandola idratata e luminosa. E poi il massaggio della testa e del collo, con oli caldi, scioglie le tensioni muscolari e favorisce il rilascio di endorfine e serotonina, portando benessere fisico e mentale. Perfetto per rilassarsi e ritrovare equilibrio interiore, adatto sia a uomini che a donne.



MASSAGGI TANTRA (solo per uomini)

MASSAGGIO TANTRA PSICOSOMATICO - UOMINI

Il massaggio tantra psicosomatico solo per uomini è un trattamento olistico e profondamente trasformativo che unisce tecniche di massaggio tantrico, psicosomatico e aromaterapia per risvegliare e armonizzare l'ascolto della propria energia sessuale ed emotiva. La seduta inizia con una valutazione personalizzata degli oli essenziali più adatti, scelti per supportare il benessere emotivo e l'equilibrio energetico del cliente. Gli oli vengono integrati nel massaggio per amplificare gli effetti terapeutici, favorendo un profondo rilassamento e una connessione intensa tra corpo e mente. Durante la seduta, si pone grande attenzione al contatto consapevole, al rispetto e alla cura del corpo creando uno spazio sicuro per l'esplorazione personale. Il massaggio include anche il trattamento delle parti intime, favorendo il rilascio di tensioni e il riequilibrio ormonale. Si svolgono in forma naturista totale per il cliente e parziale per l'operatore.

Massaggio Kundalini parziale di 45 minuti euro 50,00 (iva compresa)

Questo trattamento si concentra sul riequilibrio dell'energia sessuale attraverso manovre specifiche, adattate alla condizione energetica del cliente. Se eseguito in posizione supina, è ideale per chi ha un'energia sessuale dormiente, fortemente radicata a terra; le manovre "up" servono a risvegliare e far fluire questa energia in modo sano. In posizione prona, invece, il trattamento è indicato per chi ha un'energia dominante e invasiva; le manovre "down" aiutano a gestire e placare l'energia in eccesso, trasformandola in un'espressione più equilibrata e positiva. Entrambe le fasi si chiudono con una sessione di respirazione tantrica, che favorisce il rilascio di serotonina e ossitocina, promuovendo rilassamento e connessione profonda con il proprio corpo.

Massaggio Kashmiro globale di 75 minuti euro 80,00 (iva compresa)

Questo trattamento olistico su tutto il corpo utilizza la tecnica Kashmira, nota per i suoi movimenti armoniosi, fluidi e avvolgenti, che promuovono un rilassamento profondo e una connessione totale con il proprio corpo. La combinazione di manualità consapevole e aromaterapia favorisce il risveglio dell'energia sessuale in modo armonioso, sciogliendo tensioni fisiche ed emotive e bilanciando gli ormoni. Il massaggio stimola la produzione di dopamina, migliorando l'umore e riducendo lo stress, mentre l'aumento della serotonina e dell'ossitocina promuove un senso di benessere e intimità.

Massaggio Experience Kundalini globale di 90 minuti euro 120,00 (iva compresa)

Un'esperienza completa e intensiva che coinvolge tutto il corpo, combinando la tecnica Kundalini Tantra con pratiche di respirazione guidata e aromaterapia. Questo trattamento lavora profondamente sull'energia sessuale e vitale, stimolando un risveglio totale e un'armonizzazione duratura. L'integrazione della respirazione tantrica, unita all'uso di oli essenziali, promuove il rilascio di dopamina e serotonina, migliorando significativamente l'umore e facilitando la connessione con il proprio sé interiore. La stimolazione di ossitocina favorisce inoltre il rilascio di blocchi emotivi e il riequilibrio ormonale, promuovendo un benessere psicofisico profondo e duraturo.



MEDITAZIONE PER TUTTI PER L'ASCOLTO DELLA MENTE

SESSIONE INDIVIDUALE

La sessione individuale rappresenta un'opportunità unica per lavorare direttamente con Emanuele in un ambiente intimo e altamente personalizzato. Questa esperienza è studiata per adattarsi alle esigenze specifiche di ogni praticante, offrendo la possibilità di scegliere tra una pratica in forma naturalista o in forma normale, a seconda delle proprie preferenze e del livello di comfort.

La **prima sessione** di valutazione e prova, della durata di 60 minuti costo 30,00 euro, consente di esplorare le esigenze del praticante e di stabilire un piano personalizzato per le sessioni future, combinando tecniche di yoga, respirazione e consapevolezza corporea per promuovere il benessere psicofisico e una connessione interiore profonda.

Le **sessioni successive**, con una durata di 75 minuti costo 40,00 euro, sono progettate per rispondere alle specifiche esigenze del praticante, sia che si tratti di ridurre lo stress, migliorare la consapevolezza di sé o riequilibrare le energie del corpo.

Per chi desidera un percorso più continuativo, è disponibile una forma di **abbonamento mensile** che prevede due o quattro appuntamenti, ideali per integrare la pratica nella routine settimanale e consigliata come preparazione all'attività di gruppo. (costo abbonamento 2 incontri al mese 70,00 euro; costo abbonamento di 4 incontri al mese 120,00 *Obbligato pagamento mensile anticipato) Inoltre, Emanuele offre due percorsi specifici di consapevolezza e ascolto di Sé: uno attraverso l'esplorazione degli elementi naturali (5 incontri, euro 170,00) e l'altro focalizzato sui punti chakra (7 incontri, euro 250,00).



SESSIONE IN COPPIA

Le sessioni di coppia con Emanuele offrono un'opportunità preziosa per esplorare e rafforzare la connessione tra partner o amici in un ambiente intimo e su misura. Queste sessioni, disponibili sia in forma naturista che normale, sono progettate per rispondere alle esigenze specifiche della coppia, facilitando una maggiore comprensione e armonia reciproca.

La **prima sessione**, della durata di 75 minuti costo 45,00 euro, serve come valutazione e introduzione, durante la quale si esplorano le dinamiche della coppia e si definisce un percorso personalizzato per le sessioni successive. Utilizzando una combinazione di tecniche di yoga, respirazione e consapevolezza, Emanuele guida i partecipanti verso un'esperienza condivisa che promuove il benessere psicofisico e una profonda sintonia.

Le **sessioni successive**, della durata di 90 minuti costo 60,00 euro, sono progettate per lavorare su aspetti specifici e le dinamiche relazionali per la consapevolezza reciproca e il bilanciamento delle energie, creando così un percorso di crescita condivisa e duratura.

Per chi desidera consolidare il proprio percorso di coppia, è disponibile un'opzione di **abbonamento mensile** che include due o quattro sessioni. Questa formula è ideale per integrare la pratica di conoscenza reciproca quotidiana, offrendo continuità e un percorso di crescita. (costo abbonamento 2 incontri al mese 110,00 euro; costo abbonamento di 4 incontri al mese 200,00 *Obbligato pagamento mensile anticipato) Emanuele propone inoltre due percorsi specifici per coppie, mirati a potenziare la consapevolezza e l'ascolto reciproco. Il primo percorso si concentra sulle fasi del corteggiamento (6 incontri, 320,00 euro) e il secondo sulle fasi della relazione (8 incontri, 430 euro), pensati per offrire una profonda connessione sia all'interno della coppia che individualmente.



SESSIONI DI TENEREZZA

Le sessioni di tenerezza in coppia con Emanuele sono pensate per esplorare e rafforzare l'intimità e la connessione tra partner o amici attraverso il potere del contatto e della consapevolezza reciproca. Toccare, accarezzare e sfiorare sono azioni fondamentali per accrescere la complicità e la sintonia nella relazione. In queste sessioni, si impara a comunicare attraverso il tatto, a suscitare emozioni profonde e a riscoprire il corpo dell'altro in modo nuovo e significativo.

Il percorso si basa su una combinazione di **meditazione** e tecniche di **massaggio**, caratterizzate da gesti delicati e sensuali che donano calore e benessere, favorendo uno scambio completo delle emozioni. È un'esperienza creata su misura per le esigenze specifiche della coppia.

Che si tratti di una curiosità, del desiderio di riparare qualche "strappo" nella relazione, o di un percorso per crescere insieme, queste sessioni offrono una via sicura ed efficace per ritrovarsi, armonizzarsi e rivitalizzare la coppia e sé stessi. Mentre ci si mette a nudo, si scoprono nuovi aspetti, riaccendendo l'innamoramento e appianando le tensioni accumulate nella vita quotidiana.

Le **prime due sessioni**, ciascuna della durata di **90 minuti** costo totale **150,00 euro**, sono progettate per introdurre la coppia a questo percorso, consentendo di esplorare le dinamiche relazionali e stabilire una base solida per le sessioni future.

Le **sessioni successive**, della durata di **120 minuti** ciascuna costo totale **100,00 euro**, approfondiscono il lavoro di meditazione e contatto, con focus sul miglioramento della consapevolezza reciproca e sull'equilibrio delle energie all'interno della coppia.

Questo percorso è aperto a coppie giovani che desiderano consolidare il loro legame o per le coppie di lunga data che cercano un modo nuovo e fresco per rinvigorire la loro relazione. Ogni coppia troverà in queste sessioni una via per superare ostacoli, riscoprire il proprio centro e ritrovare l'armonia perduta.



MEDITAZIONE PER SOLO UOMINI PER CONDIVIDERE EMOZIONI

NUDE YOGA FOR MEN

Nude Yoga For Men è un approccio profondamente meditativo e terapeutico, esclusivamente progettato per gli uomini, volto a esplorare l'intima connessione tra corpo e anima oltre la semplice pratica fisica. Questo percorso non si limita a esercizi svolti in nudità, ma invita a un'autentica esplorazione di sé in un ambiente sicuro, promuovendo l'accettazione e l'integrazione di corpo, mente e spirito.

Le sessioni, basate sul **Metodo Psicosomatico Olistico**, lavorano sulle connessioni tra corpo, emozioni e mente, adottando tecniche provenienti da diverse tradizioni yogiche per adattarsi ai ritmi moderni e stressanti. Ogni sessione è progettata per offrire benefici immediati, aiutando il praticante a trovare un senso di equilibrio e benessere sin dalla prima pratica.

La pratica va oltre il fisico, stimolando l'auto-accettazione e trasformando il concetto di "nude" in "mettersi a nudo" emotivamente e mentalmente. Indipendentemente dallo stato di nudità fisica, l'essenza di questa pratica risiede nell'esplorare e accettare ogni aspetto di sé, in un ambiente di rispetto e condivisione. Le sessioni sono aperte a uomini di tutte le fisicità e livelli di esperienza yoga, inclusi i principianti. Non è richiesta alcuna esperienza precedente, poiché il focus non è sulla performance o sulla competizione, ma sull'esplorazione personale e sul rispetto di sé.

In un ambiente che esclude ogni forma di giudizio o confronto, ogni partecipante è incoraggiato a praticare seguendo i propri ritmi e rispettando i propri limiti, concentrandosi sul proprio viaggio interiore. La pratica offre anche l'opportunità di condividere la propria esperienza con il gruppo, creando uno spazio di supporto reciproco e crescita condivisa, dove ognuno è libero di essere autentico e presente.

È essenziale sottolineare che le sessioni di **Nude Yoga For Men** sono completamente prive di qualsiasi attività sessuale e si concentrano esclusivamente sul benessere fisico, mentale e spirituale dei partecipanti. Il metodo psicosomatico assicura che l'esperienza sia condotta in un ambiente sicuro e rispettoso, offrendo uno spazio dedicato alla crescita personale e alla riconnessione con il proprio essere autentico.

OPEN CLASS - SOLO UOMINI

Le Open Class sono sessioni di gruppo flessibili e accessibili a tutti gli uomini di età compresa tra i 20 e i 55 anni. Queste sessioni offrono l'opportunità di praticare in un ambiente inclusivo e diversificato, incontrando persone nuove ad ogni partecipazione. Per garantire che l'attività sia adatta alle esigenze di tutti, coloro che hanno meno di 20 anni o più di 55 anni sono invitati a un incontro preliminare con Emanuele, per garantire che l'attività sia adatta alle loro esigenze. Le Open Class sono progettate per offrire un'esperienza completa che integra la pratica dello yoga con la meditazione e il lavoro energetico. Durante queste sessioni, i partecipanti esploreranno tecniche di respirazione, semplici posture yoga, esercizi formali di mindfulness e meditazione condivisa con altre persone, il tutto con un focus sull'armonia tra corpo e mente. Le Open Class sono ideali per chi desidera un impegno flessibile, poiché non è richiesta una frequenza regolare. Ogni sessione è unica e offre ai partecipanti la possibilità di sperimentare energie e dinamiche diverse incontrando sempre persone differenti.

Studio in zona Loreto: sessioni da 75 minuti dalle 20:15 alle 21:30, con un costo di 15 euro per sessione. Questa opzione, limitata a un massimo di 6 partecipanti per ogni sessione, offre un ambiente intimo e concentrato, perfetto per chi cerca una maggiore attenzione individuale.

Palestra in zona NoLo: sessioni di 120 minuti dalle 20:30 alle 22:30, con un costo di 25 euro per sessione. Questa versione più estesa è aperta a un massimo di 12 partecipanti, ideale per chi desidera un'esperienza di gruppo più ampia e coinvolgente.

Per prenotare una sessione scrivi a Emanuele per abilitarti l'applicazione BOOKYWAY dove puoi vedere tutti le Open Class



CLASSI

Le Classi sono percorsi strutturati con frequenza obbligatoria, pensati per chi desidera un impegno continuativo e un ambiente di apprendimento stabile. Queste classi sono progettate per un gruppo chiuso di partecipanti che rimangono gli stessi per tutta la durata del corso, facilitando così un senso di comunità e di supporto reciproco.

Ogni Classe è creata per esplorare temi specifici di crescita personale e spirituale, come l'introspezione, la gestione dello stress e la connessione mente-corpo. I partecipanti lavorano insieme per sviluppare una pratica più profonda e significativa, con il tempo e lo spazio per esplorare aspetti più complessi della disciplina yoga e della consapevolezza psicosomatica. Le Classi promuovono la condivisione sincera e il supporto tra i membri del gruppo, creando un ambiente ideale per la crescita personale e collettiva.

SPOT GROUP

Le sessioni SPOT GROUP sono gruppi auto-organizzati e possono svolgersi in qualsiasi parte d'Italia, offrendo la possibilità di fare una sessione o un percorso con Emanuele in un ambiente scelto dal gruppo stesso. Questa opzione è ideale per chi desidera portare l'esperienza **del Nude Yoga For Men o di altri percorsi direttamente nella propria comunità**, creando un evento unico e personalizzato. La flessibilità di queste sessioni consente di adattare il contenuto alle esigenze specifiche del gruppo, mantenendo sempre l'approccio psicosomatico e il rispetto per le dinamiche del gruppo.



AROMATERAPIA PER TUTTI

Gli odori fanno parte della nostra vita, della nostra quotidianità; ci accompagnano nelle nostre esperienze, risvegliano ricordi e desideri. A chi non è capitato più di una volta di annusare un fiore, una spezia o una boccetta di profumo e rivivere immediatamente un'esperienza o sentire un'emozione passata? Il sistema olfattivo è collegato con l'ippocampo (sede dei ricordi) e con l'amigdala e il sistema limbico (parti del cervello che governano le emozioni). Allora basterà comprendere le reazioni alla stimolazione dell'olfatto per poter entrare nella realtà emozionale della singola persona, per aprire una porta sul suo mondo interiore e avere così una visione olistica del suo stato di benessere, cogliendo anche i dettagli e le sfumature che rendono la sua personalità unica e la sua esigenza personalizzata. Essendo, inoltre, l'unico dei cinque sensi ad avere una connessione diretta con il cervello, senza nessuna rielaborazione, senza mediazione (al contrario della vista, ad esempio), l'olfatto è l'unico che consente di effettuare dei test immediati, senza condizionamenti, per rivelare la singola personalità olfattiva ed emozionale. In aromaterapia si può sperimentare e conoscere se stessi in diversi test olfattivi che riporto di seguito ...

AROMATERAPIA EMOZIONALE - Il Viaggio Dentro Di Sé

Ascoltare gli oli essenziali ci porta ad ascoltare il massaggio d'Amore che la Pianta ci comunica attraverso il profumo e la vibrazione che si immerge nei meandri del corpo, della psiche e del sistema energetico umano, andando ad abbracciare le parti ferite e le memorie come in un incontro di tenerezza e gioia. L'aromaterapia emozionale promuove la salute e il benessere mentale e spirituale dell'uomo grazie all'integrazione delle informazioni olfattive nelle nostre cellule. Gli odori ci riconducono ad uno stato profondo di consapevolezza e di coscienza dove poterci concedere il riposo e la ricezione d'Amore. La sessione di Aromaterapia Emozionale è un viaggio sensoriale ed olfattivo verso una dimensione più intima, esplorando profondamente dentro di noi, osservando senza giudizio e interpretazione ciò che incontriamo e lavorando sulle nostre fatiche e sulle nostre emozioni.

E' un percorso di conoscenza e contatto delle emozioni in una percezione più chiara e sottile del quieora. In una sessione si prendono in considerazione 3 o 4 oli essenziali per fare un percorso mirato ad abbracciare il nostro potenziale, liberare i nostri talenti, scoprire lo spazio intimo dentro di noi e imparare a respirare in armonia e libertà. L'ascolto guidata è svolto sul lettino con gli occhi chiusi e in un'atmosfera di accoglienza e amore con l'obbiettivo di aiutare il ricevente a vivere una nuova dimensione del Sé, esplorando la bellezza del mondo interiore, espandendo la sensibilità e abbandonando il controllo sulla Vita.



FIORE DI SE - Test per esplorare la propria personalità attraverso i sensi

Perché partire da un fiore, quali sono le motivazioni della scelta? Qual è la relazione tra i noi e quel fiore? E se quel fiore non sia solo un ricordo, una fantasia, ma sia la foto di noi stessi, allora forse dovremo chiederci: quale storia o interesse particolare ha attivato la relazione? Fiore di Sé è un test che nasce per avvicinarci all'aromaterapia emozionale unendo creatività e ascolto sensoriale olfattivo e visivo. E' un viaggio alla scoperta della propria personalità in 4 tappe per andare a scoprire le parti che compongono il fiore e noi stessi: la struttura (corpo), le luci e le ombre (talenti e paure) i colori (emozioni) e le parole che il fiore di trasmette (psiche).

In ogni tappa si ascoltano 5 oli essenziali individuando l'interesse e si osservano 12 carte, che rispecchiano i tarocchi minori, tolta la parte esoterica, per ritrovare e ascoltare le parole che fanno bene al cuore. La creazione del fiore ci farà intuire che nessuna scelta è neutra, ma nello stesso tempo, né buona né cattiva di per sé, e pertanto riflettere sulla nostra consapevolezza di come la nostre proposte influiscono sui nostri processi mentali. Oltre all'osservazione, al dialogo e ad una relazione empatica, uno strumento fondamentale in questo test è la dimensione ludica, esperienziale, concedendoci il "lusso" di giocare e di sperimentare i materiali. Certamente per qualcuno anche la componente estetica della proposta costituisce un aspetto importante, ma in realtà non c'è il concetto di "bello" ma di "profondo".



MINDFULNESS PER TUTTI PER L'ASCOLTO LE EMOZIONI

“Il concetto di mindfulness affonda le sue radici nella dottrina buddista, e fa riferimento a una profonda consapevolezza legata a una particolare disposizione “della mente e del cuore” nei confronti della vita reale. In particolare, è una consapevolezza che va oltre il suo naturale allenamento (la meditazione) e dovrebbe essere praticata in ogni ambito della quotidianità, consentendo di sviluppare una presenza relativa a qualunque processo mentale, emozione o comportamento di chi la pratica. Il focus della consapevolezza coinvolge cognizioni, sensazioni ed emozioni, in una lettura sulla impermanenza di tutto quel che accade e sulla natura transitoria delle cose della vita. Questo concetto consente di comprendere che gli stati mentali, le emozioni e tutto ciò che possediamo e ci accade non può definire profondamente ciò che siamo.

“ Tu hai pensieri ed emozioni, ma non sei i tuoi pensieri o emozioni”

CHI SEI TU? - Percorso MINDFULNESS COACHING

Il Mindfulness Coaching è una relazione di aiuto che integra due approcci solo apparentemente distanti tra loro: il Coaching e la Mindfulness. Ognuno di noi è una persona creativa e piena di risorse. Grazie all'attività svolta dal Coach, il praticante diventa in grado di apprendere ed elaborare le tecniche e le strategie di azione che gli permettono di migliorare la qualità della sua vita, di aumentare la propria consapevolezza, diventare protagonista della propria vita, migliorare e arrivare dove lo desidera veramente. Inoltre attraverso l'integrazione della Mindfulness, è possibile coltivare quella consapevolezza che conduce alla conoscenza profonda di se stessi e degli obiettivi che ci poniamo, prendendo coscienza dei nostri reali talenti, ciò che vogliamo realmente raggiungere nella Vita personale o professionale e fare emergere il nostro potenziale, riscoprire le nostre capacità, restando in contatto con le nostre risorse e sviluppando azioni consapevoli.

Il Percorso Chi sei tu? È formato da 9 incontri che attraverso un processo creativo, stimolano l'apprendimento, la riflessione e la meditazione. Aiutano ad Ascoltare sé stessi, le emozioni, i pensieri, le sensazioni e massimizzare il proprio potenziale personale e professionale. Ognuno di noi è una persona creativa e piena di risorse. Grazie a questo percorso, strutturato su nove incontri, si viene guidati a prendersi del tempo per Sé, per poter discernere, accogliere e verificare il proprio presente, raggiungendo una maggiore consapevolezza, sia nella relazione con gli eventi della vita, come indica la Mindfulness, sia sullo sviluppo del proprio potenziale come argomentano le teorie del Coaching. Il tutto senza giudizio e senza controllo, così come va osservato tutto "ciò che siamo" nel QUI Æ ORA.

Il percorso lo si può modulare in presenza o online e sulle necessità del praticante.

Nove incontri da 75 minuti costo 400,00 euro



INFORMAZIONI

QUIORA PositivaMente

STUDIO DI TERAPIE ALTERNATIVE E COMPLEMENTARI

Milano - Via Giulio e Corrado Venini 14 scala C

Si riceve su appuntamento

- sito www.quiorapositivamente.com o whatsapp 3701509220

Lunedì	11:00 - 22:00
Martedì	chiuso
Mercoledì	11:00 - 22:00
Giovedì	18:00 - 22:00
Venerdì	11:00 - 22:00
Sabato	11:00 - 18:00
Domenica	chiuso