

Ti senti bloccatə? Fai fatica ad avviare routine salutari?

Utilizzeremo la combinazione di parola e corpo per riattivare le energie e le parti più creative di te tramite il movimento, il respiro, la consapevolezza del qui e ora e una serie di strumenti personalizzati. Amplieremo così il campo delle possibilità per la risoluzione di uno specifico problema e, più in generale, per stare meglio con te stessa e con gli altri.

Un percorso efficace per ritrovare il tuo centro, superare un momento di crisi, prendere una decisione importante in una fase di vita particolare (la gravidanza, la maternità/paternità, la menopausa, la ricerca o il cambiamento di lavoro, un lutto, una relazione in crisi...).

Talk & Walk

trovare soluzioni camminando



informazioni e prezzi

347 890 6368

Il Counselor è una figura professionale che, con le proprie conoscenze e competenze, sa favorire la soluzione a un **quesito esistenziale** in ambito familiare, nei rapporti affettivi, nel lavoro e nell'**autorealizzazione** personale. Nel "Counseling camminato" questo processo di **ascolto, accoglienza e orientamento** è potenziato dalle **tecniche energetiche legate al movimento** che agiscono positivamente sul **benessere emotivo, fisico e mentale**.

Dove? Nel parco di zona in cui ti senti più a tuo agio :)



PROMO!

primi 2 incontri a metà prezzo e sconti per i soci di Spazio etico e del Comitato Parco della Cellulosa

dott.ssa Alessia Damiani

Counselor professionista
facilitatrice in Mindfulness

operatrice massaggio ayurvedico-yoga,
formatrice, docente, tutor, supervisore

INIZIATIVA PROMOSSA DA
**SPAZIO
ETICO**



Facciamo insieme il primo passo!