

## PROGRAMMA Mind & Body

Incontro individuale della durata di **4 ore**. La prima parte si svolge presso un centro fitness di prestigio e le altre due in studio. (si richiede di arrivare 15 minuti prima dell'appuntamento cosicché i tempi di spostamento non inficino sulla durata del programma).

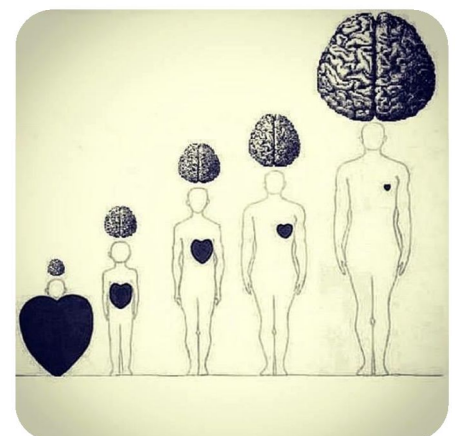
Si da la possibilità al cliente di dedicare a se stesso un pomeriggio o una mattinata in tutta tranquillità. In questo modo si andranno a toccare le 3 aree che fanno parte della vita di ciascuno di noi, provando alla fine del percorso una sensazione di riequilibrio a 360°. Lo definiamo un "percorso all'interno di sé".

### BODY

Attività pianificata insieme al cliente, che va a tonificare e distendere il corpo seguendo le metodologie più consone. La differenza rispetto ad un allenamento comune è quella di sensibilizzare il cliente stesso sulla funzionalità dei propri muscoli e articolazioni. In questo modo egli diventerà gradualmente consapevole e autonomo nei movimenti e negli esercizi. Oltre all'attività muscolare, si sviluppa una sorta di "allenatore interiore".

### MIND

Il compito del coach e del counselor è, partendo dalla definizione di Rollo May, quello di aiutare il cliente ad **diventare ciò che era destinato ad essere**. Il C. ci permette di attingere alle nostre risorse, magari mai esplorate, di cui siamo inconsapevoli, aprendo nuovi punti di vista o reinterpretando eventi che ci siamo affrettati a giudicare.....senza mai però arrogarsi l'autorità di consigliare. Nessuno è più saggio di te che guardi da tante finestre nello stesso momento e dalle quali scorgi, in maniera sempre più ricca e autentica la realtà. **Il Coach/Counselor ti aiuta durante il colloquio ad aprire quelle finestre e pianificare il modo in cui arrivare alla realtà desiderata.**



## RELAX

Il trattamento Shiatsu si svolge in un **ambiente tranquillo**, si è distesi su di un morbido materasso di cotone poggiato a terra, come previsto dalla tradizione giapponese. Si resta **comodamente vestiti**, con abiti leggeri, meglio se in materiale naturale (cotone, lana, lino). L'Operatore tratta tutte le parti del corpo (**dorso, gambe, braccia, addome, collo e testa**) seguendo le zone ed i Percorsi Energetici più "**bisognosi ed interessanti**", portando delle pressioni **dolci ma profonde** con i palmi delle mani, i pollici, ed a volte anche con gli avambracci/gomiti. Le pressioni, sempre rispettose della condizione energetica del ricevente, entrano in profondità, senza scivolare sulla pelle, **producendo uno stimolo** a cui l'organismo della persona trattata "**risponde**", recuperando la **piena espressione delle proprie risorse Vitali!**



Due cose per noi sono molto importanti :

- ✓ Permettere a ciascun individuo di **accorgersi e potenziare le proprie attitudini sperimentando.**
- ✓ **Approcciarsi alle proprie debolezze** e accoglierle, poiché saranno proprio quelle a renderci unici.

**Vaucher per 1 seduta  
Mind & Body della  
durata di 4 ore.**