



SESSIONI INDIVIDUALI on line



La sessione online è uno strumento di connessione utile e sorprendentemente efficace per migliorare una condizione fisica, energetica un disagio emotivo. In situazioni come quella attuale dove non è possibile incontrarsi la sessione è focalizzata su istruzioni, esercizi di respirazione rilassamento ascolto di una zona e auto-shiatsu per migliorare la consapevolezza e favorire una trasformazione che porti a un riequilibrio generale. Rispetto al trattamento tradizionale favorisce una maggiore responsabilità e coinvolgimento della persona nella cura di se, e una maggiore fiducia nelle capacità del corpo di riequilibrarsi.

Come avviene la sessione:

- 1) diagnosi e scelta del focus (dolore fisico, emozione, stanchezza, insonnia, stress)
- 2) esercizi guidati di ascolto, auto-shiatsu, rilassamento, pressioni su punti specifici (tsubo) della medicina cinese per attivare una funzione energetica, stretching di una coppia di meridiani makko-ho per attivare funzioni e qualità specifiche, ecc..
- 3) ascolto per valutare quali cambiamenti e cosa c'è di nuovo, nella zona, nel sintomo
- 4) invio via mail di una breve scheda un esercizio da fare a casa e un suggerimento per mantenere l'attenzione durante la giornata.

Daniela tel. 333-330.46.52 daniela.dimallio2@gmail.com

Annamaria tel. 380-697.07.52 annamaria.fedeli12@gmail.com