

RADICAMENTO | **Avere i piedi per terra vuol dire sicurezza**

1

CONNETTITI CON LA TERRA | COLTIVA UN BUON APPOGGIO

Lavoreremo per sbloccare l'energia e dare vitalità a gambe e bacino. Sentirai un maggiore sostegno e potrai affrontare la vita quotidiana con più fiducia e coraggio. Nei momenti in cui senti "mancare la terra sotto i piedi" potrai contare sulla tua capacità di ritrovare la tua assertività.

PIACERE | **Fare spazio ai desideri**

2

RICERCA LA POSITIVITÀ | RECUPERA UNA MAGGIORE SPONTANEITÀ

Lavoreremo per ammorbidire le rigidità attivare la sensazione di libertà e naturalezza. Sperimenterai che funzioniamo al meglio delle nostre possibilità quando amiamo ciò che facciamo. Potrai imparare ad attivare emozioni e pensieri positivi anche quando non sarai in gran forma.

REGOLAZIONE | **Modulare il volume dei propri stati emotivi**

3

SCARICA LO STRESS IN ECCESSO | ATTIVA L'ENERGIA CHE TI SERVE

Lavoreremo con semplici esercizi e osserveremo come il livello energetico condiziona attività e umore. E quanto sia importante saper scaricare le tensioni per non sovraccaricare tutto il nostro sistema. Avrai qualche strumento in più per gestire stati emotivi e i livelli di energia quando ne sentirai il bisogno.

ESPANSIONE | **Imparare a respirare la vita a pieni polmoni**

4

ALLARGA I TUOI ORIZZONTI | ESCI DALLA TUA CONFORT ZONE

Lavoreremo insieme per scoprire che è meno difficile di quanto pensi! Espandere visioni e aprirsi ad altre possibilità può cambiare il nostro modo di vivere e aumentare in modo significativo il nostro benessere. Avrai più coraggio di spostarti dalle situazioni scomode e saprai trovare soluzioni creative.

AUTENTICITÀ | **La migliore versione di te stessa/o sei TU!**

5

LASCIA ANDARE I CONDIZIONAMENTI | RIPRENDITI LA TUA LIBERTÀ

Lavoreremo per sostenere lo sguardo degli altri che ci accompagna in ogni momento della vita e viverlo come una opportunità preziosa e non come un ostacolo. Essere in gruppo ci permetterà di allenare la spontaneità e dare valore all'unicità di ciascuno. Se tendi a dare troppo peso al giudizio o alle aspettative altrui potrai alleggerirti e sorridere di più!

CHIAREZZA | **Per uno sguardo più lucido sulla realtà**

6

AMPLIFICA LA TUA CONSAPEVOLEZZA | DIREZIONA I TUOI PENSIERI

Lavoreremo per rendere più elastici i "muscoli" della visione di noi stessi e del mondo. Potremo osservare meglio tutto ciò che ci circonda e scegliere dove portare in modo mirato la nostra attenzione. Quando ti capiterà di avere la testa troppo piena e vorrai alleggerire la mente saprai che cosa fare!

PRESENZA | **La potenza di stare nel qui e ora**

7

ATTIVA TUTTI I TUOI SENSI | COGLI L'ATTIMO E RIMANI PRESENTE

Siamo un corpo. Un corpo che si muove, che pensa, che si emoziona. Se alleniamo il corpo lo rendiamo più energico e resistente. Se alleniamo la mente saremo più flessibili e intuitivi. Se alleniamo la nostra emotività sentiremo la vita senza esserne sopraffatti. Allineati. E tutto andrà meglio!