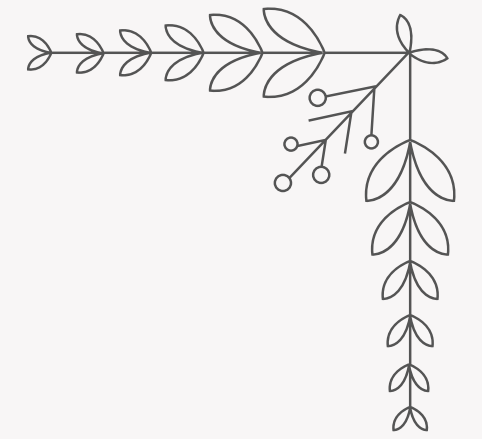
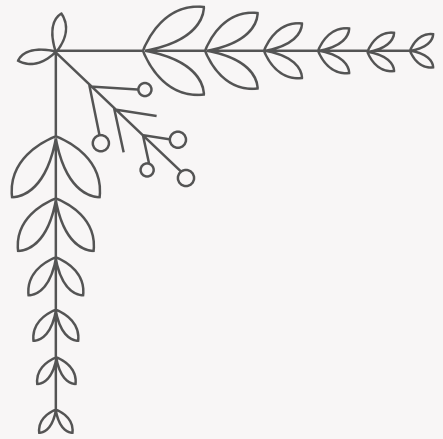




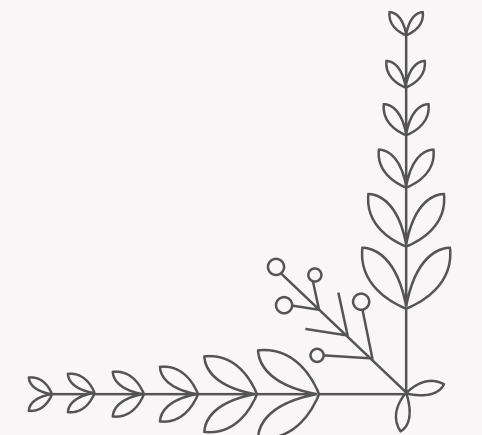
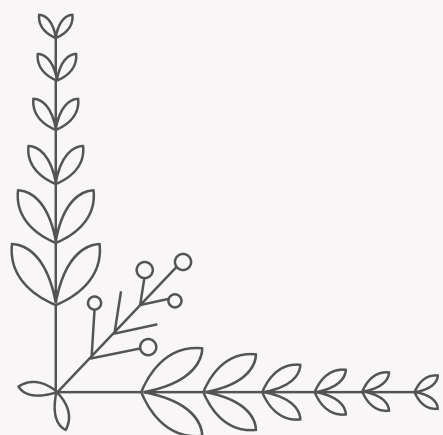
REGALI CHE RIPORTANO A CASA

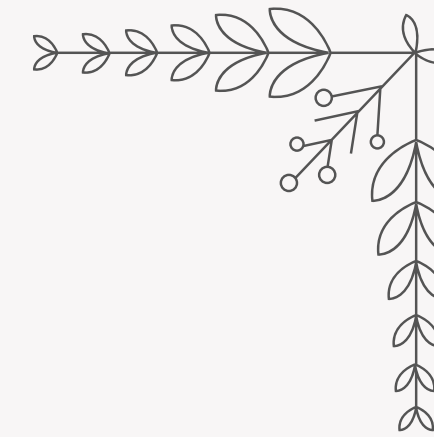
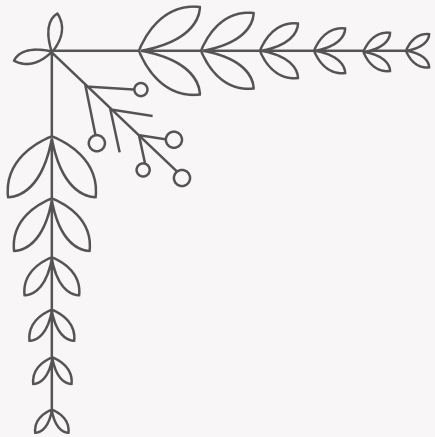
Ci sono doni che non si impacchettano.

Si respirano, si attraversano, si sentono nella pelle, nel corpo.

*Per questo Natale non offriamo oggetti, ma spazi:
tempi lenti, mani che ascoltano, respiro che si distende, presenza che torna.*

*Regali che non riempiono l'armadio,
ma scaldano il cuore e radicano nel presente.*





PACCHETTI DISPONIBILI

Reiki — 45€

Trattamento energetico che entra in profondità, dove il corpo custodisce tensioni, memorie, stanchezza antica.

Un tempo per sciogliersi, radicarsi, tornare all'ascolto sottile.

Durata: 45–50 minuti.

Pacchetto Yoga 10 lezioni — 165€

Per chi desidera una pratica costante, viva, che accompagna nel quotidiano.

Validità d'acquisto: 6 mesi | Durata del pacchetto: 3 mesi a partire dalla prima lezione effettuata.

Pacchetto Yoga 5 lezioni — 80€

Per avvicinarsi con morbidezza o ripartire dopo una pausa.

Validità d'acquisto: 6 mesi | Durata del pacchetto: 2 mesi a partire dalla prima lezione effettuata.

Lezione individuale 1:1 — 60€

Un'ora dedicata al tuo corpo, al tuo ritmo, al momento che stai attraversando.

Possiamo lavorare su:

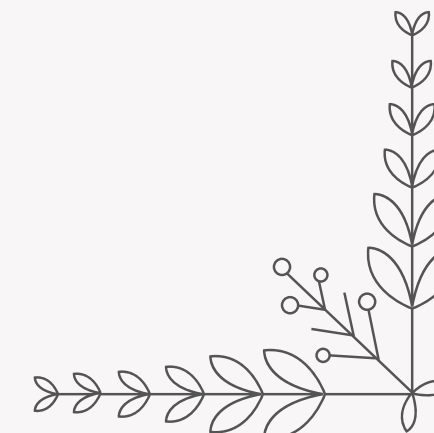
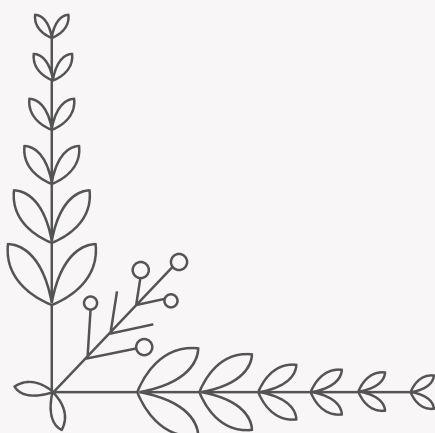
yoga personalizzato e mobilità funzionale

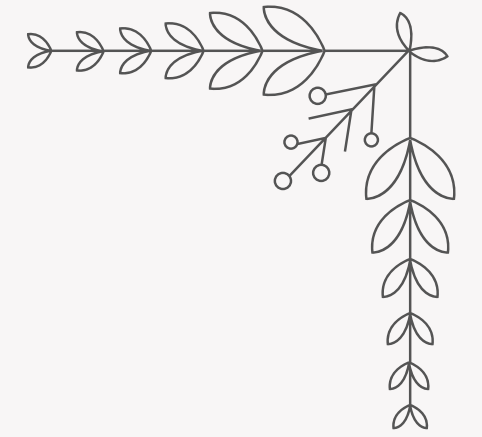
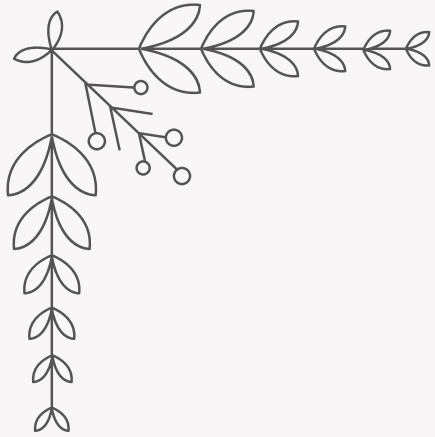
somatic reset per stress, ansia e sovraccarico

respiro e diaframma, postura, dolori ricorrenti

ciclicità, gravidanza e postpartum (non medico)

Durata: 60 minuti - In studio o online - Con breve colloquio iniziale e semplici pratiche da integrare a casa.





PACCHETTI DISPONIBILI

Somatic Bodywork — sessione singola | Prezzo promozionale: 95 €

Dal 1° maggio 2026 → 110 €

Un lavoro corporeo trauma-informed per sciogliere blocchi emotivi e tensioni profonde, quelle nate quando il corpo ha dovuto proteggersi.

Si lavora con respiro circolare, movimento spontaneo, voce e tocco mirato (diaframma, torace, addome, bacino) per invitare il corpo a rilasciare invece che trattenere.

Non è un massaggio: è un ritorno al corpo come organismo vivo, quando può sentirsi al sicuro.

Il rilascio arriva con gradualità: tremori, calore, lacrime, oppure semplicemente un respiro che finalmente si apre.

Durata: 75 minuti.

Lettura di Human Design — 150€

Una mappa per ricordare come si muove la tua energia quando non la costringi.

Per dare confini più chiari, abitare il tuo ritmo, e scegliere ciò che ti nutre invece di ciò che ti svuota.

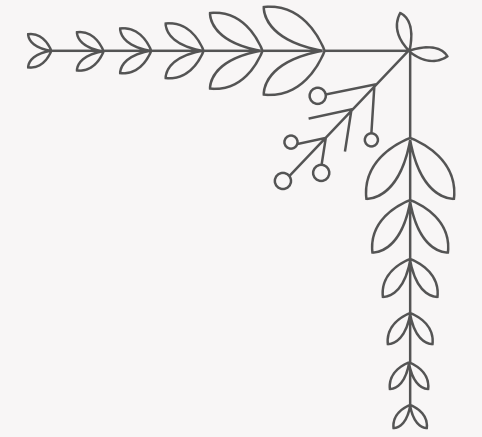
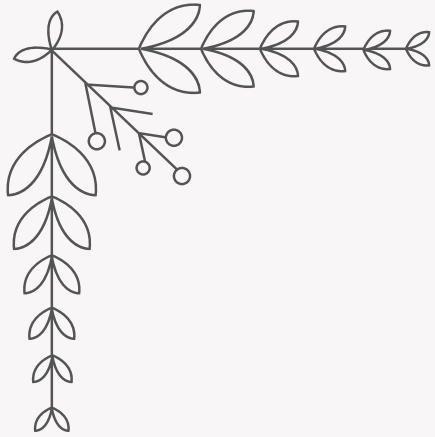
È un riconoscimento: dei tuoi modi naturali di amare, creare, stare al mondo, senza dover spingere, convincere o adattarti all'esterno.

Non si cambia nulla. Si torna a casa.

Dalla lettura emergono indicazioni concrete, piccole e quotidiane, da portare nei gesti di ogni giorno.

Ricevi anche un file PDF con ciò che abbiamo aperto insieme, così da tornarci quando ne hai bisogno.





PACCHETTI DISPONIBILI

Percorso Hypnobirthing — 320€

Per prepararsi alla nascita con fiducia e presenza.

Lavoriamo con visualizzazioni guidate, respirazione, rilassamento profondo e integrazione emotiva, così che il corpo possa ricordare la sua competenza naturale.

È un percorso per future mamme e/o coppie che desiderano attraversare la gravidanza con più radicamento, meno tensione e più ascolto.

Struttura: 4 incontri da 2h o 2 incontri da 4 ore + tracce audio + materiali di pratica a casa.

Disponibile in presenza a Bolzano o online.

Consigliato tra il 4° e il 7° mese di gravidanza

Sessione individuale di Antigravity® Yoga — 65€

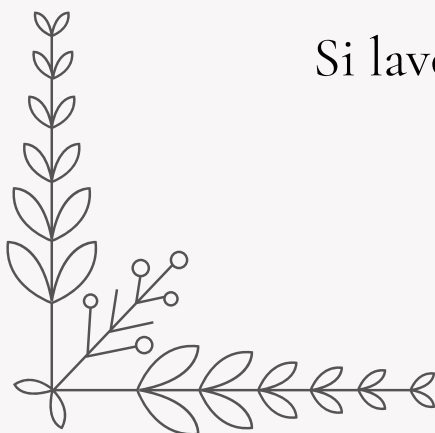
Uno spazio sospeso, letteralmente.

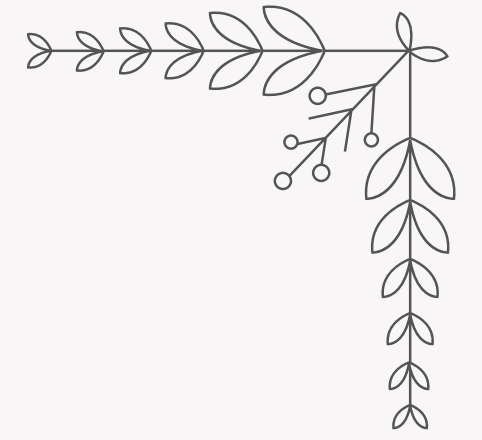
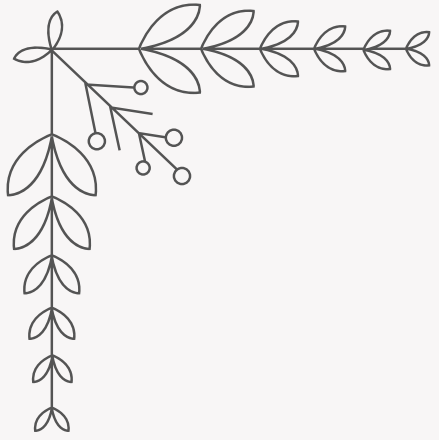
Il tessuto sostiene, accoglie, avvolge.

Si lavora sulla decompressione della colonna, sul respiro che torna profondo, sul corpo che si affida alla gravità invece di lottarla.

Può aiutare a sciogliere tensioni cervicali e lombari, alleggerire la mente, ritrovare spazio nel cuore.

Durata: 60 minuti – In studio – Adatta anche a chi è alla prima esperienza.





COME FUNZIONA

I pacchetti sono acquistabili come buono regalo digitale o cartaceo.

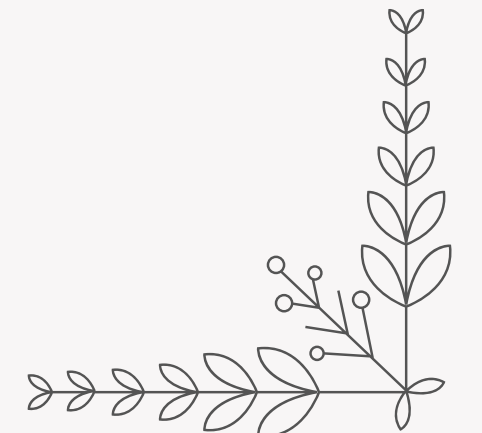
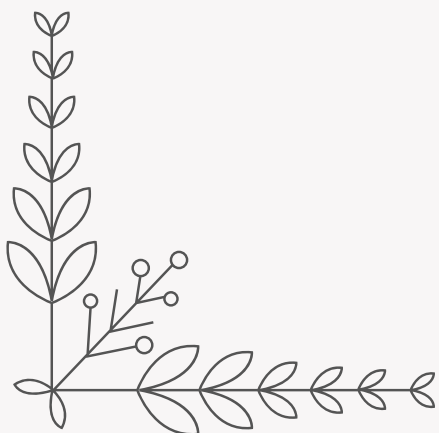
Durata: 6 mesi dalla data d'acquisto.

Possiamo personalizzare il messaggio di auguri.

Ritiro in studio o invio via email.

Se senti che questo potrebbe essere il dono giusto, contattaci.

Prepariamo il buono e te lo consegniamo in breve.



E-mail: info@wanderlustbz.com

Telefono: +39 333 7194064