

TRATTAMENTI OLISTICI & LEZIONI INDIVIDUALI

YOGA NIDRA

Lo yoga Nidra è molte cose: è uno strumento potente di meditazione e disintossicazione fisica ed emotiva, è la pratica di Unione in cui il subconscio e l'inconscio riemergono attraverso uno stato di consapevolezza meditativa, è lo stato di sonno dinamico in cui il nostro corpo sembra dormire, la coscienza lavora per un profondo risveglio. Vi attendono 45 minuti circa di shavasana, accompagnata dalla voce e dal suono.

MOVIMENTO LIBERO

Un'ora dedicata al movimento naturale del corpo, un viaggio attraverso la musica che permetta al corpo di potersi esprimere, di rilasciare le tensioni, di sudare fuori tutto ciò di cui si deve liberare. Un'ora nella quale tornare bambini, un momento per permettersi di ridere, saltare, ballare, prima accompagnati e poi nella piena espressione del proprio potenziale.

A seguire un breve rilassamento a terra per riportare l'energia a scendere.

PRANAYAMA (TECNICHE DI RESPIRAZIONE)

Lezione dedicata alle tecniche di respirazione sia energizzanti che rilassanti, con l'idea di poterle integrare nella propria pratica personale.

MEDITAZIONE CON MUDRA & MANTRA

Una lezione dedicata alla scoperta dei Mudra (gesti e sigilli energetici soprattutto delle mani, che mirano a riconnettere energia pratica individuale con quella cosmica, creando un ponte tra umano e divino) e dei Mantra ("suoni" capaci di modificare la consapevolezza della mente e la chimica del cervello).

@WANDERLUST BZ

WWW.WANDERLUSTBZ.COM

TRATTAMENTI OLISTICI & LEZIONI INDIVIDUALI

REIKI

Il reiki è una pratica orientale che ha come obiettivo quello di risvegliare le energie sopite, per apportare benefici alla psiche e in tutto il corpo. Attraverso la meditazione, mira ad indurre uno stato di rilassamento profondo. Obiettivo: allontanare lo stress e aumentare la consapevolezza di sé, della propria acutezza mentale, delle proprie potenzialità e del flusso emozionale.

Non vi sono controindicazioni allo svolgimento della pratica, che può essere applicata anche ad animali, oggetti, piante. Lo scopo principale è giungere al benessere e all'equilibrio spirituale, riportare vitalità nell'individuo attraverso un percorso di auto-coscienza. Può dunque portare alla luce tutti gli ostacoli che si trovano alla base dell'incapacità dell'individuo di raggiungere i suoi obiettivi.

PRANOTERAPIA

La pranoterapia consiste in un trattamento a base di forza vitale (prana in sanscrito significa 'respiro, forza vitale') che mira a ristabilire l'equilibrio di un soggetto tramite un trasferimento energetico attuato dal pranopratico. Secondo questa pratica, infatti, gli squilibri sono dovuti ad uno sbilanciamento dei flussi di energia dell'individuo.

il pranopratico entra in uno stato di risonanza ed utilizza il proprio campo elettromagnetico per entrare in 'empatia' con la persona e poter aiutare al riequilibrio. Questi campi elettromagnetici verrebbero trasmessi per biorisonanza - un concetto caro a diverse discipline olistiche - sotto forma di biotofoni.

SOMATIC RESET (CON ROBERO PEIRANO)

Un percorso che vede la persona nella sua interezza per guidarlo alla scoperta del vero sé. Giulia e Roberto metteranno a disposizione le loro conoscenze per aiutarti ad esprimere il tuo vero potenziale attraverso un percorso strutturato con sessioni di pranoterapia, respirazione e integrazione strutturale.

@WANDERLUST BZ

WWW.WANDERLUSTBZ.COM

TRATTAMENTI OLISTICI & LEZIONI INDIVIDUALI

LEZIONI INDIVIDUALI

La lezione individuale è un momento per approfondire direttamente determinati aspetti. Si può spaziare dallo yoga, alle sessioni dedicate alle tecniche di respirazione, all'utilizzo delle asana (posizioni) con il supporto del Reiki, per il riequilibrio energetico, in base alle esigenze specifiche del momento.