



Elisabetta Giaretta

Counselor
relazionale,
Professional
Trainer

Consulente di
PNL sistemica
e Membro della
Global Training
Community

Laureata in Mediazione linguistica.

Facilitatrice
in psicogenealogia.
Riequilibratrice
dei centri energetici.

Conduttrice
di Mindfulness psicosomatica
secondo il protocollo Gaia.

Sannyasin, segue un percorso
formativo olistico, dal lavoro
sul respiro al massaggio Thai.

Leader Hasya Yoga.

Istruttrice di Hatha Yoga (300RYT)
e di Nordic Walking.

**PRESENTAZIONE GRATUITA!
SCRIVICI PER AVERE INFORMAZIONI**

✉ elisabettagiaretta@gmail.com  [mifidodime](#)

Mi fido di me

Tutto ciò che mi serve è già dentro di me

Elisabetta Giaretta

cell. CH +41 077 46.80.804

cell. I +39 335 549.47.71

e-mail elisabettagiaretta@gmail.com

 [mifidodime](#)

Ai sensi della Legge 14.1.2013 N°4 - Iscritta ai Registri A.N.CO.RE. nr. 335

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

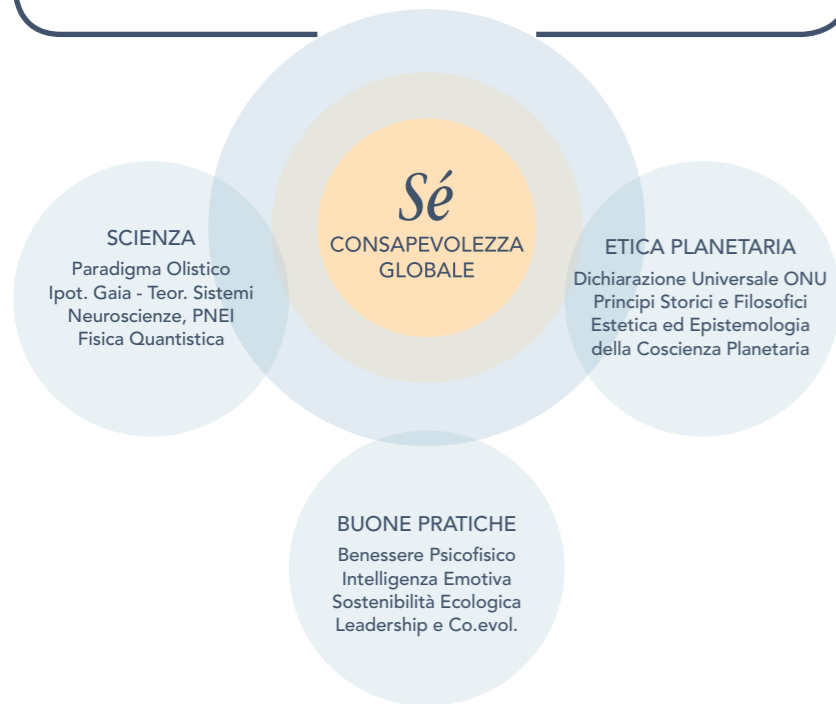
secondo il protocollo scientifico PMP, progetto Gaia



CICLO DI INCONTRI

condotto da Elisabetta Giaretta
Counselor relazionale - Professional Trainer

*Se inizi ora la pratica della Mindfulness,
sappi che sei sulla soglia
di un fondamentale cambiamento
nella tua vita.*



*La Mindfulness psicosomatica
è una pratica che aiuta a 'tornare integri',
a sperimentarci come mente-corpo,
anziché mente e corpo*

**L'approccio della Mindfulness Psicosomatica,
scientificamente validato, aiuta a ridurre:**

- Stress •
- Ansia •
- Depressione •
- Aggressività •

Attraverso l'**osservazione del respiro** nelle diverse parti del corpo possiamo diventare **consapevoli di quanto avviene dentro di noi** e sciogliere le nostre resistenze, imparare a gestire le difficoltà che incontriamo nel riunire le nostre parti.

Il nostro corpo, messaggero dell'inconscio, ci invia continui messaggi, dal leggero fastidio al dolore, che indicano i blocchi che impediscono il fluire della nostra energia, e quindi il nostro benessere.

Le tecniche di Mindfulness psicosomatica si articolano in 12 sessioni con cadenza settimanale. Durata: 1h30'.

**COSA SI FA DURANTE UNA SESSIONE
DI MINDFULNESS PSICOSOMATICA?**

Si inizia con la breve spiegazione delle semplici pratiche che esploreremo insieme, o visione di un breve video.

Esercizi di energetica/suono/movimento guidati.

Consapevolezza di sé attraverso il respiro.

Attenzione alle proprie sensazioni piacevoli o spiacevoli e al 'campo', sempre attraverso il respiro.

Condivisione e realizzazione pratica attraverso il disegno libero.

Siamo qui con il respiro!

La pratica della Mindfulness è laica! E' un percorso di amorevolezza nei propri confronti, di rispetto, di osservazione senza giudizio alcuno. Le pratiche proposte sono **semplici**, di facile sperimentazione pratica, di **efficacia provata, senza effetti collaterali e validate scientificamente**.