



Quante volte ti sei trovato in balia di un'emozione che non sapevi come gestire?

Quante volte ti è mancato il respiro, o ti sei sentita soffocare senza nessuna ragione, come se il tuo corpo fosse impazzito, completamente incapace di gestirlo, perchè apparentemente fuori controllo?

Quante volte l'unico pensiero è stato "Fatemi scappare lontano da qui!!", mentre ogni singola fibra del tuo Corpo restava come paralizzata e incapace di reagire per uscire da quella morsa?

Una sensazione orrenda vero?

E' come se ogni singola cellula del tuo corpo non ti appartenesse più, mentre la testa ti scoppia, divorata da quello sciame di pensieri completamente impazziti e fuori controllo.

Il respiro si accorcia, diventa affannoso, ti sembra di soffocare mentre il cuore vorrebbe strappare la cassa toracica e balzare fuori come un cavallo imbizzarito.

E tutto questo nel nulla più assoluto.

Perchè sei solo tu che lo senti, solo tu che sai quello che sta capitando dentro di te e, mentre tu rischi il collasso, il mondo fuori continua ad andare avanti come se niente fosse, lasciandoti impotente e senza difese.

Non sei da sola!

Purtroppo è una sensazione più comune di quanto pensi, che resta però celata tra le pieghe della vergogna e dell'inadeguatezza.



L'Ansia è diventata amara compagna di molte persone e, dati alla mano, queste persone aumentano sempre più.

Infatti non è più un fenomeno prettamente femminile, ma coinvolge anche buona parte del pubblico maschile.

I ritmi forsennati a cui siamo sottoposti, le aspettative che dobbiamo esaudire, ci costringono in un tour de force, che diventa sempre più insostenibile e qui l'Ansia la fa da padrona, ma prova a fermarti un attimo, respira, chiudi gli occhi e immagina...

Immagina come sarebbe la tua vita se non fosse più in balia dell'Ansia..



Immaginati serena e distaccata dalle tue emozioni, perfettamente consapevole di ciò che sta accadendo, che non significa diventare un robot, ma semplicemente dare la giusta importanza e il giusto peso a quello che sta passando per la tua testa.

In questo modo non ti sentirai più preda del destino o degli eventi, ma sarai finalmente padrona di **GESTIRE** e **VIVERE** la tua vita come meriti!

Come possiamo fare quindi per contrastare questa emozione che diventa, in alcuni casi, letteralmente invalidante?

E' rispondendo a questa domanda che è nato "Il Corpo e le sue Emozioni"

Ogni episodio, ogni attacco di panico, ogni crisi d'ansia viene avvertita immediatamente dal Corpo, che reagisce come una scimmia impazzita a quella cascata di pensieri martorianti che si scatenano,

apparentemente, senza una ragione precisa.

Trovare quella ragione è l'obiettivo di questo percorso.

Capire perchè nasce, come si manifesta e come imparare a gestirla sarà un lavoro lungo e assolutamente personale, ma avrai finalmente, tutti gli strumenti utili per farlo e non farti più cogliere completamente impreparata!

Questo percorso ha come obiettivo, quello di aiutarti a capire meglio il fenomeno Ansia in tutte le sue forme, dalla crisi d'ansia al vero e proprio attacco di panico, andando a mettere in luce i segnali che il nostro Corpo rimanda in base alle Emozioni che sta provando.

Imparare a decifrare questi segnali, ti consentirà di gestire in maniera efficace e via via più immediata, un'emozione invalidante come l'Ansia.

Il percorso si articolerà su tre incontri a cadenza mensile.

Tenendo presente l'importanza e la delicatezza dell'argomento che andremo ad affrontare, lavoreremo in **piccoli gruppi di massimo SEI PERSONE**, così da poter dedicare il giusto spazio ad ognuno dei partecipanti, creando un'atmosfera colloquiale e serena, dove ognuno potrà portare la sua esperienza, raccontarla e confrontarla con gli altri, oppure semplicemente ascoltare, decidendo in assoluta libertà se e quando condividere la propria.

Dedicheremo quindi il tempo necessario ad ogni incontro, indicativamente tra le due e le tre ore.

Prenditi il tuo tempo!

Impegni e incombenze regnano sovrane, quindi per non sovraccaricarti , abbiamo deciso che **ci vedremo una volta al mese!**



La cadenza mensile ti consentirà di riflettere ed elaborare quanto detto durante l'incontro, testare e mettere in pratica le dritte, i consigli e le strategie che imparerai durante le sessioni.

Ti servirà un abbigliamento comodo che ti permetta di muoverti liberamente, ricorda che lavoreremo scalzi quindi niente scarpe, porta con te dei calzini caldi per non prendere freddo durante le pause o le parti teoriche.

Quali saranno quindi gli argomenti che tratteremo nello specifico?

Il primo incontro

- L'ansia e le sue origini
- Quali scopi ha avuto agli albori
- Come si è trasformata nell'evoluzione umana
- Concetto di Postura
- Gli psichismi e come si riflettono sul Corpo
- Cenni sul sistema viso-proprioceettivo

L'Ansia ha una motivazione precisa all'interno dell'evoluzione umana, la sua funzione è stata vitale agli albori della razza umana, quindi capire e sapere perché esiste l'Ansia, ti aiuterà a vederla in maniera differente.

L'Ansia viene subita, oppure contrastata con tutte le forze.

In entrambe i casi, il Corpo reagirà andandosi a contrarre, ripiegandosi su di sé e, creando così degli atteggiamenti posturali che porteranno fastidi e dolori che non trovano spiegazione negli esami medici.

Capire cos'è la Postura e da cosa viene regolata, ti aiuterà a capire meglio la tua situazione, permettendoti così di migliorarla fino a cambiarla del tutto.

Il secondo incontro

- A.R.A l'acronimo che ti accompagnerà come un mantra
- Come si può accettare l'Ansia e perchè è importante imparare a farlo.
- Percezione corporea
- Il parallelo tra Corpo e Mente attraverso il disequilibrio
- Il concetto di "lasciare andare"

Ti svelerò il significato dell'acronimo A.R.A insieme ad Elisa!

In questo incontro andremo ad esplorare e vedere da vicino tutti i punti in comune tra la nostra mente e il nostro corpo e fidati, ne abbiamo trovati parecchi.

Riuscire a gestire un'emozione, così come gestisci un esercizio, sarà l'obiettivo da raggiungere in questa sessione.

Il terzo incontro

- Comprensione della situazione e relativo distacco
- Lavoro sull'isolazione dei vari segmenti corporei
- La respirazione
- La meditazione in movimento
- Momento di restituzione individuale per ogni partecipante al percorso

Nel terzo ed ultimo incontro, andremo a mettere i puntini sulle famose "i" così da chiarire eventuali dubbi. Approfondiremo una tematica importante come quella della respirazione, basilare in tema d'Ansia, scoprendo come usarla nella maniera più efficace ed immediata possibile.

Porteremo il tema "meditazione" in un campo un po' più occidentale e facilmente comprensibile, anche per chi è restio e refrattario all'idea di sedersi e stare fermo dei minuti senza fare nulla!

Il momento di restituzione individuale, sarà uno spazio assolutamente privato, con Elisa e me, per darti la possibilità di capire e chiarire eventuali dubbi, o semplicemente per una dritta più mirata alle tue specifiche esigenze!

Queste le tematiche su cui verterà il nostro percorso "Il Corpo e le sue Emozioni" durante il quale ti aiuteremo ad affrontare l'Ansia sotto una nuova luce.

Avrai tutte le armi necessarie a rimettere al suo posto il mostro Ansia e tutti i suoi scagnozzi.

Non sarai sola in questa battaglia!

Anche io ed Elisa non siamo immuni dal mostro Ansia, ma grazie a quello che insegneremo a te nei tre incontri, riusciamo a venirne fuori in tempi decisamente più brevi e, a volte, quasi fulminei.

Non c'è garanzia che l'Ansia sparirà, tantomeno ne sarai immune al termine degli incontri, perché fa parte di te, così come fa parte di me, ma avrai ogni arma disponibile per affrontarla occhi negli occhi, con tutta la paura che potrai avere nel farlo!



La differenza fondamentale è che sarai **finalmente conscia e consapevole del tuo potenziale e delle tue capacità**, perchè l'avrai esaminata e sezionata in ogni sua parte, saprai comprenderla e riportarla ad una dimensione ridotta, affrontandola con più distacco, semplicemente per quello che E' e non per quello che **CREDI** che sia.



Se vuoi dire basta alle battaglie perse, in cui l'Ansia la fa da padrona assoluta e avere finalmente modo di prenderti la tua giusta rivincita, allora non potrai rinunciare a questo percorso studiato nel dettaglio sulle tue esigenze!

Non ti resta che confermare la tua adesione!

Il costo totale dei tre incontri è di 220€ iva inclusa e comprende

-omaggio di benvenuto (un piccolo alleato contro il mostro Ansia!)

-il kit studio (blocco e matita per non perdere neanche una dritta anti mostro!)

-pausa caffè (una pausa dolce ci vuole con argomenti così tosti!)

-attestato di partecipazione (da appendere in vista, per ricordarti quanto sei stata brava, ma soprattutto per ricordarti che ce la puoi fare e che ogni freccia è già nella tua faretra, pronta ad essere scoccata!)

Se confermerai la tua iscrizione entro e non oltre il 20 settembre avrai diritto al 10% in meno sul costo totale!

Se deciderai di affrontare questo cammino con me ed Elisa, avrai già fatto il primo passo nella direzione giusta contro il mostro Ansia, ma il solo decidere a volte non basta!

Anche in quel lasso di tempo tra la decisione e l'azione, si insinua il mostro Ansia, mettendoti mille dubbi, convincendoti che non ce la farai mai,. Fidati sei ti dico che ce l'ho qui, seduto proprio accanto a me che mi sussurra imperterrito tutto quello che può andare storto, contraendomi le pareti dello stomaco, alterando la mia fiducia, mettendo a repentaglio la mia riuscita e la stessa cosa sta facendo ora con te, lo so.

Non temere, non dubitare, agisci e basta, dagli primo calcio nel sedere, trasformala a partire da adesso, metti **UNA VERA AZIONE CONTRARIA**, un'azione che vada contro la tua abitudine a rintanarti e a nasconderti nel tuo cantuccio sicuro.

Perché non è sicuro per niente!

Quella è la tua tomba.

Quel cantuccio è la tua morte, il tuo spreco di tempo, il tuo gettare alle ortiche tutte le tue potenzialità.

Non farlo, non di nuovo, metti il naso fuori, metti la prima azione utile a dire BASTA e riprenditi la tua vita, con tutto il tuo potenziale, finalmente libera e consapevole di poter affrontare quel brutto mostro che è la tua Ansia, ad armi pari e quelle armi le avrai in questo percorso, tutte!

E sai qual è il primo passo?

Rispondere a questa mail e dire

“Sì!! Voglio cambiare la mia situazione ed essere finalmente LIBERA di decidere della mia vita, senza zavorre ai piedi che mi impediscono di volare!”

Rispondi a questa mail e chiedi pure tutto quello che ti serve!



Se non lo farai non cambierà niente.

Ed è proprio questo il dramma.

Non cambierà niente.

Se non lo farai continuerai a guardare il mostro Ansia dal tuo cantuccio e continuerai a vederlo enorme e cattivo e mostruoso, non avrai frecce al tuo arco che ti aiuteranno a metterlo al suo posto, non potrai estirpare la paura, né affrontarla, ma solo continuare a subirla, rintanata nell'angolino che credi confortevole e che si trasformerà sempre più in una prigione!

E' davvero quello che vuoi?

Davvero davvero?

Questa volta decidi per te, scegli per te, metti la tua voglia di riuscire davanti alla paura di cambiare che ti urla nelle orecchie.

Il cambiamento spaventa, affrontare i mostri spaventa, ma il vero coraggio non è fare le cose senza paura, ma farle **NONOSTANTE** la paura che ti attanaglia la gola... e fidati, ne so qualcosa!

Quindi buttati, così come ho fatto io in questo momento!

Io ed Elisa ti aspettiamo con il tappeto elastico, così rimbalzeremo insieme!