

Inspira

Esprira

Ritiro Residenziale 28-30 Agosto Sento Quindi Sono

**TRE GIORNI PER RALLENTARE, ASCOLTARE E
RITROVARE CONTATTO CON CIÒ CHE SENTI DAVVERO.**

**TRE GIORNI LONTANO DALLE ABITUDINI PER
RICONNETTERSI CON CHI SEI**

**ATTRAVERSO IL CORPO, IL RESPIRO, LA RELAZIONE,
L'ACQUA E LA NATURA, ESPLOREMO UN MODO
DIVERSO DI STARE NELLE EMOZIONI: NON PER
CONTROLLARLE O EVITARLE, MA PER ATTRAVERSARLE
CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.**

**UN'ESPERIENZA IMMERSIVA APERTA A TUTTE LE
PERSONE CHE DESIDERANO SVILUPPARE BENESSERE
PARTENDO DA SE STESSI**

Alessandra Pagliarini 338.33.73.858

info@associazionevita.eu



TI CAPITA DI :

Sentirti spesso “in funzione” e poco in contatto con te stess*

Trattenere emozioni per paura di perderne il controllo e sentirti senza fiato

Essere molto presente per gli altri ma poco per te

Percepire stanchezza emotiva, confusione o sovraccarico

Desiderare uno spazio autentico dove poter semplicemente essere

Faticare a prendere delle decisioni sentire di avere un carico emotivo elevato?



Fa per te se:

Hai il desiderio di vivere una vita in cui ti senti legger*

Vuoi approfondire il rapporto con il tuo sentire

Se vuoi acquisire la padronanza di uno strumento per arricchire la tua cassetta degli attrezzi

Senti il bisogno di rallentare e ritrovare centratura

Vuoi vivere un'esperienza concreta, trasformativa e profondamente umana

Sei pront* a seguire la tua bussola interiore

Hai deciso che la felicità dipende da te

Desideri migliorare la qualità della tua presenza nelle relazioni

Vuoi strumenti per gestire mente e stress

Non fa per te se:

- stai cercando un percorso solo teorico
- preferisci restare sempre nel controllo mentale dell'esperienza
- non desideri metterti in gioco a livello emotivo e corporeo
- aspetti che qualcuno ti salvi
- vuoi continuare a delegare il tuo potere



Cosa ti porti a casa

Uno strumento che potrai usare ogni volta che desideri per ritrovare benessere

Maggiore capacità di ascoltare ciò che senti senza giudizio

La capacità di sviluppare fiducia in ciò che senti

strumenti concreti di autoregolazione e presenza

più padronanza nei tuoi vissuti emotivi

un contatto più autentico con te stesso

nuove modalità di stare in relazione

un'esperienza profonda di connessione, umanità e consapevolezza