



PASSI DI CONSAPEVOLEZZA

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Un viaggio
di consapevolezza
attraverso il corpo, le
emozioni e la relazione

18 SET 2025

20:00

FINO ALLE 22

WWW.SANDRAISOLINI.COM

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO. UN VIAGGIO DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL CORPO, LE EMOZIONI E LA RELAZIONE

➤ **Sai qual è l'errore più comune quando cerchiamo di stare meglio? Pensare solo con la testa. Il corpo, invece, ci parla: tensioni, respiro corto, rigidità... sono messaggi preziosi.**

Nel percorso "Ritrova il tuo equilibrio" impariamo ad ascoltarlo con esercizi semplici giocosi, **movimento consapevole** e momenti di condivisione con gli strumenti del **counseling**.

Il risultato? **Più presenza, più calma, più fiducia in te stesso.**

Non è teoria, è esperienza vissuta: dopo ogni incontro torni a casa con più radici e più leggerezza.

Vuoi provarlo sulla tua pelle? Vieni alla **serata di presentazione del 18 settembre**: un'occasione unica per sentire cosa vuol dire davvero ricontattare sé stessi. Il percorso di sei incontri parte il 2 ottobre, ogni 15 giorni.

A CHI SI RIVOLGE

- adulti che desiderano ritrovare leggerezza, vitalità e nuove risorse interiori
- persone curiose di sperimentare per crescere
- chi cerca uno spazio accogliente, sicuro e di condivisione

DOVE SI SVOLGE

- a Vittorio Veneto (TV)

CONDUTTRICI

- Lucia Tolin (Counselor e Psicomotricista)
- Sandra Isolini (Counselor)

QUANTO COSTA

- 60 euro

INFORMAZIONI

- counseling@sandraisolini.com

WWW.SANDRAISOLINI.COM