ASSOCIAZIONE GEA

Respiro Circolare

Tecnica esperienziale terapeutica basata sulla respirazione energetica e l'auto osservazione, che riporta l'individuo in uno stato di equilibrio psicofisico, favorisce nuove e profonde intuizioni sulla propria vita e pertanto si è dimostrata efficace in diversi stati di disagio. I risultati più evidenti riguardano i diversi disturbi d'ansia, gli attacchi di panico, i disturbi dell'umore quali la depressione e diverse patologie psicosomatiche, come la fibromi algia e le somatizzazioni in organi e apparati. Ogni seduta di respirazione si chiude con un rilassamento profondo della mente e del corpo.

Dott.ssa Patrizia Quadrio 349 4748102

Riflessologia plantare

I termine riflesso rimanda all'idea dello specchio infatti nei nostri piedi è riflesso l'intero corpo con tutte le ghiandole, nervi e organi che occupano posizioni diverse sul piede. Attraverso la pressione mirata di questi punti riflessi viene stimolata la capacità autoguaritiva del corpo che viene riportato al suo stato di benessere psicofisico. Tale trattamento è molto utile nei casi di ansia,tensione nervosa, crampi, cefalee, cervicalgie, problemi circolatori e linfatici, dolori articolari, stitichezza etc…

Demis Petrelli 339 4424199

Coordinamento:
Demis Petrelli 339 4424199

La voce del Corpo

"La Salute
è l'espressione esteriore
di una profonda armonia"
Mère

ASSOCIAZIONE GEA

via Paribelli 19 Sondrio
www.geapsicosintesi.it
noicisiamo@geapsicosintesi.it
Tel. 334 8350769

Uno spazio in cui bambini, uomini, donne, gruppi, possono sperimentare diversi approcci del prendersi cura coinvolgendo tutti gli aspetti dell'essere umano attraverso metodologie diversificate

Ayurveda

L'ayurveda (scienza della vita) è uno stile di vita e una medicina olistica nata in India oltre 5000 anni fa. Essa pone l'attenzione all'unicità di ogni singolo individuo ricercando il benessere psicofisico e la prevenzione di molti disturbi.
È un sistema di cura completo che comprende tra i suoi trattamenti il MASSAGGIO CON OLIO (abhyanga), i cui benefici sono molteplici: riduce ansia, tensioni, stanchezza fisica e mentale; migliora il sonno e la qualità della pelle, nutre il corpo, dona vitalità.
MASSAGGIO A GAMBE E PIEDI (pada abhyanga)
MASSAGGIO AL VISO (mukhabhyanga)
MASSAGGIO ALLA TESTA (siroabhyanga)
MASSAGGIO COMPLETO (sarvanga abhyanga)

Sonia Urbani 346 6298780

Alimentazione e Salute

"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Ippocrate
"Il segreto per vivere a lungo è: mangiare la metà, camminare il doppio, ridere il triplo e amare senza misura". Proverbio Cinese
Ormai la scienza non ha più dubbi riguardo all'esistenza di una correlazione tra il cibo, lo stile di vita e le malattie del nostro secolo (diabete, obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, persino tumori e altre ancora). Possiamo imparare a prenderci cura di noi stessi attraverso il cibo, scegliendo consapevolmente quello che ogni giorno mettiamo sulle nostre tavole.

Dott.ssa Eliana Berardi 391 3035648

Fiori di Bach

Libera e guarisci te stesso attraverso il metodo originale dei fiori di bach. Un percorso di consapevolezza, auto guarigione, autorealizzazione. Coi fiori è possibile scoprire se stessi, vivere in armonia, sciogliere i nodi emozionali, sviluppare il proprio autentico progetto di vita. Disagi, difficoltà, sintomi, sono voci che fanno eco a un malessere interiore che ostacola il benessere della persona nella sua globalità. Poichè i fiori lavorano a livello energetico e ogni fiore ha la sua vibrazione e frequenza, gli effetti sono visibili a livello fisico, mentale ed emotivo.

Lorena Petrucci 347 4029020