



COME SI SVOLGE IL MIO PERCORSO OLISTICO PERSONALIZZATO?



Ogni persona è unica e merita di essere ascoltata, accolta e accompagnata nel proprio percorso di benessere. Per questo motivo, non utilizzo un'unica tecnica per tutti, ma integro diversi strumenti, scegliendo e combinando quelli più adatti alle esigenze della persona. ✨



1° INCONTRO CONOSCITIVO – 1 ORA E MEZZA+ ESPERIENZA PERSONALIZZATA

Il primo incontro è dedicato a te. Ci prendiamo il tempo per conoscerci, ascoltare la tua storia, comprendere ciò che stai vivendo e individuare insieme gli aspetti su cui desideri lavorare.

Parliamo delle tue necessità, delle emozioni, delle difficoltà e degli obiettivi che vorresti raggiungere. In base a ciò che emerge, valutiamo quali tecniche integrare nel tuo percorso.

Non devi sapere già da dove iniziare o avere tutte le risposte: possiamo scoprirlo insieme, con calma e senza giudizio. 💜



GLI INCONTRI SUCCESSIVI – 1 ORA

Gli incontri successivi hanno una durata di circa un'ora e vengono personalizzati ogni volta in base alle tue esigenze e a come ti senti.

Durante il percorso osserviamo insieme eventuali cambiamenti, sensazioni, consapevolezze e difficoltà che emergono, valutando se proseguire nello stesso modo oppure adattare il lavoro.



IL PERCORSO DI 4 INCONTRI



LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO



È possibile scegliere un pacchetto di 4 incontri per dedicare continuità al proprio percorso.

Al termine dei quattro appuntamenti ci confrontiamo per valutare insieme come è andata, cosa hai percepito, quali aspetti desideri approfondire e come eventualmente proseguire.

Non esistono tempi uguali per tutti: ogni percorso rispetta la persona e la sua individualità. 🌸



ALCUNE DELLE TECNICHE CHE UTILIZZO

Integro diversi metodi e strumenti, creando un approccio personale e multidimensionale.



ThetaHealing®

Una pratica meditativa e di visualizzazione che lavora sulle convinzioni e sulle risorse interiori, favorendo consapevolezza e riflessione personale.



PSYCH-K®

Un metodo che utilizza specifiche procedure e attività guidate per esplorare e lavorare sulle convinzioni personali e sul modo in cui influenzano la propria esperienza.



Metodo Amrita – un approccio creato da me

Un metodo personale che integra strumenti e tecniche differenti, adattandoli alla persona e al percorso che desidera intraprendere.



Disegno intuitivo e creativo

Attraverso il disegno e l'espressione creativa possiamo dare spazio a sensazioni, emozioni e vissuti che a volte è difficile esprimere soltanto a parole.



Visualizzazione guidata

Un'esperienza di immaginazione consapevole che può aiutare a ritagliarsi uno spazio interiore, esplorare le proprie risorse e favorire il rilassamento.



Tapping alchemico

Una pratica che integra il tapping, ovvero picchiettamenti su specifiche zone del corpo, con l'attenzione alle emozioni e alle sensazioni personali.



Approccio musicale

Utilizzo la musica e il suono come strumenti di accompagnamento all'ascolto di sé, al rilassamento e all'espressione emotiva.



A seconda delle necessità, posso integrare anche altre tecniche olistiche ed esperienziali, sempre nel rispetto della persona e dei suoi tempi.



PER CHI È PENSATO QUESTO PERCORSO?

Per neonati, bambini, adolescenti, adulti, coppie e persone con disabilità, con modalità adeguate all'età, alle caratteristiche e alle esigenze individuali.

Per chi desidera dedicare attenzione al proprio benessere, ritrovare uno spazio di ascolto, esplorare le proprie emozioni, affrontare momenti di cambiamento o sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.



IL MIO OBIETTIVO È AIUTARTI A TROVARE DENTRO DI TE LA CHIAVE PER

RISCOPIRE LE TUE RISORSE, IL TUO EQUILIBRIO E IL TUO BENESSERE. 

Credo nell'importanza di ascoltare la persona nella sua globalità, valorizzando le sue risorse e costruendo insieme un percorso su misura.



Non devi aspettare di stare male per prenderti cura di te. A volte, il primo passo è concederti del tempo.



MARIA CRISTINA – 389 102 8377

Trattamenti olistici personalizzati



Un incontro alla volta, uno spazio per te, un percorso costruito insieme.

Le pratiche olistiche hanno finalità di benessere e crescita personale e non sostituiscono diagnosi, cure mediche o percorsi psicologici. I risultati e le esperienze sono individuali.