

BENVENUTO E BENVENUTA

"The more you like yourself, the less you are like anyone else,
which makes you unique"

Walt Disney



EMANUELE DANIELE

Terapie Alternative e Complementari

MENTE - CORPO

Massaggiatore del benessere Olistico Emozionale
Aromaterapeuta Emozionale e del riequilibrio Energetico
Terapista Mindfulness-Based Stress Reduction
Trainer Meditazione energetica ed emotiva
Operatore del Respiro e Contemplazione Spirituale

Docente nazionale del massaggio olistico



STUDIO MILANO

via Giulio e Corrado Venini 14D
Aperto con appuntamento
da lunedì a venerdì
dalle 11:00 alle 22:00



quieora.benessere olistico
whatsapp 3701509220

www.quieorapositivamente.com



quieora positivamente

www.treatwell.com/salone/quieora-positivamente



FONDATORE EMANUELE

www.quiorapositivamente.com/emanuele

Sono Emanuele e il mio viaggio nel mondo delle discipline olistiche è stato alimentato dalla passione per aiutare gli altri e dalla profonda convinzione che il benessere fisico, mentale ed emotivo sia alla base di una vita appagante e significativa.

Fin dall'inizio della mia carriera, ho sentito il richiamo di un approccio che va oltre il semplice trattamento fisico, abbracciando l'intera esperienza umana. Attraverso anni di studio e pratica, ho affinato le mie competenze in ambiti come l'aromaterapia, i massaggi olistici e la meditazione, cercando sempre di offrire ai miei clienti un ambiente accogliente e stimolante per il loro benessere.

Venire a fare massaggi o a partecipare a sessioni di meditazione con me non è solo una pausa dalla frenesia della vita quotidiana, ma è anche un'opportunità per esplorare e riconnettersi con se stessi su un livello più profondo.

I massaggi olistici non solo rilassano i muscoli e alleviano lo stress, ma favoriscono anche il flusso di energia nel corpo e stimolano il processo di guarigione naturale. Ogni tocco è intriso di cura e attenzione, mirando a sciogliere tensioni fisiche e emotive e a promuovere un senso di equilibrio e armonia interiore.

Venire da me non significa solo concedersi un momento di relax e rigenerazione, ma anche investire nel proprio benessere a lungo termine. Ogni incontro è un'opportunità per accogliere il cambiamento, per abbracciare la propria unicità e per coltivare una relazione amorevole con se stessi e con il mondo che ci circonda.

Ti invito a prenderti cura di te stesso e a esplorare le infinite possibilità di crescita e guarigione che risiedono dentro di te. Sono qui per accompagnarti in questo viaggio, con tutto il mio cuore e la mia dedizione. Scegli di investire in te stesso oggi e preparati a scoprire il potenziale illimitato della tua bellezza interiore. Sono qui per te, pronto ad accoglierti con amore e rispetto, e a guidarti verso una vita di gioia, pace e realizzazione.



METODO QUIEORA

www.quieorapositivamente.com/metodoquieora

Il Metodo QUIeORA è un protocollo di lavoro che rappresenta un approccio terapeutico alternativo e complementare alle terapie classiche, completo e altamente professionale, mirato a offrire una serie di **benefici tangibili** per il benessere integrale.

Il Metodo QUIeORA si distingue per essere un percorso strutturato e mirato, fondato su anni di esperienza e ricerca nel campo delle discipline olistiche sempre in continua aggiornamento e al passo con i tempi. Il protocollo è basato su un approccio metodico e olistico integrando una serie di tecniche comprovate e strategie terapeutiche per favorire il **benessere fisico, mentale ed emotivo**.

I valori principali del Metodo QUIeORA si concentrano su un viaggio interiore profondo e trasformativo, dove chi lo segue attraverso sessioni individuali, di coppia o di gruppo, viene accompagnato consapevolmente a:

- **Ascoltare se stesso/a:** attraverso pratiche di meditazione, mindfulness e yoga, si impara a sintonizzarsi con le proprie esigenze interiori, ascoltando la voce autentica del proprio essere e del proprio bambino interiore.
- **Vivere la propria essenza:** grazie a un ambiente sicuro e accogliente, è possibile esplorare e liberarsi da blocchi emotivi e mentali, attraverso la pratica "del fare insieme", aprendo così la strada a una maggiore chiarezza e vitalità.
- **Riscoprire le emozioni, lo stupore, l'armonia e l'equilibrio:** il metodo favorisce una profonda riconnessione con le emozioni e con il senso di meraviglia e gratitudine per la vita, portando così ad un senso di armonia e equilibrio interiore.
- **Accettare se stessi:** attraverso pratiche di consapevolezza e realizzazione, si impara ad accettarsi senza giudizio, con tutte le sfaccettature e imperfezioni e riconoscendo i valori personali e autentici
- **Accogliere l'altro con lo stesso amore:** il protocollo non si limita all'individuo, ma incoraggia anche l'andare oltre e la condivisione amorevole con gli altri, creando connessioni significative e relazioni più autentiche.

In particolare, il Metodo QUIeORA offre uno spazio sicuro e amorevole per esplorare e abbracciare la bellezza di ogni istante, per percepire e assaporare l'energia vitale che permea ogni aspetto della vita, e per evolversi in modo completo e integrato, sia fisicamente, mentalmente, emotivamente che spiritualmente.



AROMATERAPIA

L'aromaterapia, basata su tre principi fondamentali - aromacologia, aromatologia e aromaterapia sottile - offre un'ampia gamma di benefici per la salute fisica, mentale ed emotiva, servendo come una guida preziosa verso la guarigione e il benessere.

AROMACOLOGIA

L'Aromacologia, conosciuta anche come la "psicologia degli odori", rappresenta uno strumento potente per influenzare le emozioni e migliorare il benessere emotivo. Gli oli essenziali, attraverso la stimolazione delle vie olfattive e l'interazione con il sistema limbico del cervello, possono promuovere sensazioni di calma, ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e persino favorire il sonno. L'aromacologia si rivolge a coloro che cercano un modo naturale e efficace per gestire lo stress quotidiano, migliorare la qualità del sonno e promuovere uno stato d'animo positivo.

AROMATOLOGIA

L'Aromatologia, in sintonia con l'olfattoterapia, offre un viaggio di auto-esplorazione e auto-conoscenza attraverso l'uso di elementi naturali e aromi evocativi. Attraverso la memoria olfattiva, gli oli essenziali possono risvegliare ricordi e sensazioni profonde, guidando l'individuo in un percorso di consapevolezza e trasformazione personale. Questo approccio naturale e intuitivo è particolarmente adatto a coloro che cercano un modo per connettersi con il proprio passato, esplorare le proprie emozioni e sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

AROMATERAPIA SOTTILE:

L'Aromaterapia Sottile, oltre a fornire benefici fisici e emotivi, riconosce gli odori come potenti stimoli energetici e spirituali. Questa pratica, basata sulla connessione diretta dell'olfatto con l'ippocampo e il sistema limbico del cervello, consente agli aromaterapeuti di personalizzare i trattamenti per soddisfare le esigenze individuali di ogni persona. L'aromaterapia sottile è indicata per coloro che cercano un benessere completo e personalizzato, che abbracci non solo il corpo e la mente, ma anche lo spirito.



AROMATERAPIA SESSIONI

VIAGGIO DENTRO DI SE' - 60 minuti - 50 euro

Questa sessione offre un viaggio sensoriale ed emozionale verso l'intimità del proprio essere. Esplora senza giudizio le profondità della tua interiorità, lavorando sulle emozioni e sulle sfide personali. Attraverso l'ascolto guidato di oli essenziali e l'atmosfera accogliente della stanza, immergiti in una percezione chiara e sottile del momento presente. Con una selezione mirata di oli essenziali, liberati dai limiti e abbraccia il tuo potenziale, imparando a respirare in armonia e libertà. L'obiettivo è vivere una nuova dimensione del Sé, esplorando il tuo mondo interiore e ampliando la tua sensibilità.

#Rilassamento #GestioneStress #PotenzialeInteriore

FIORE DI SE' - 90 minuti - 50 euro

Un viaggio affascinante nell'aromatologia emozionale, che unisce dimensioni ludiche, esperienziali e sensoriali per esplorare la complessità della propria personalità. Attraverso quattro tappe, immergiti nella scoperta del tuo Fiore interiore, esplorando la struttura del corpo, le luci e le ombre dei tuoi talenti e paure, i colori delle emozioni e le parole che guidano la tua psiche. Ogni tappa coinvolge l'ascolto di oli essenziali e l'osservazione di carte con archetipi visivi, permettendoti di connetterti con te stesso in modo profondo e significativo. La creazione del Fiore rivela che ogni scelta ha un impatto e invita alla riflessione sulla consapevolezza del proprio potere di influenzare i processi mentali.

#AutoConoscenza #EsplorazioneInterna #Consapevolezza

ASCOLTO ENERGETICO - 60 minuti - 50 euro

Questo viaggio aromatico offre sostegno nel cambiamento, sollevando la mente razionale dal controllo e dall'elaborazione mentale. Attraverso un'intervista approfondita, un test di temperamento e una serie di esperienze visive e olfattive, esplora le tematiche più significative della tua vita. Gli oli essenziali scelti durante il viaggio fungono da specchio per i lati oscuri e nascosti della tua personalità, offrendoti l'opportunità di evolvere e crescere. Sono anche maestri guida che ti conducono verso l'incontro con il tuo bambino interiore e il tuo potenziale più autentico.

#SupportoACambiare #Consapevolezza #CrescitaPersonale





MEDITAZIONE E YOGA

La pratica millenaria della meditazione, proveniente dalle antiche tradizioni orientali, ha conosciuto negli ultimi anni una diffusione sempre maggiore nelle nostre vite occidentali. Oltre ad essere considerata una tecnica di rilassamento, la meditazione si è rivelata un potente strumento per promuovere il benessere psicofisico e la serenità interiore. Attraverso la meditazione, ci immergiamo in un viaggio verso la nostra essenza più profonda, esplorando le profondità della mente e aprendo le porte alla consapevolezza e alla presenza nel momento presente. In un mondo frenetico e caotico, la meditazione rappresenta un'oasi di calma e silenzio interiore, dove possiamo ritrovare equilibrio, pace e armonia. Ogni pratica meditativa è un invito a esplorare il proprio essere, a riconnettersi con la propria natura più autentica e a coltivare una relazione amorevole con se stessi e con il mondo che ci circonda. È un cammino di crescita personale e spirituale che ci accompagna nella ricerca di significato, gioia e realizzazione.

MEDITAZIONE INDIVIDUALE

La meditazione individuale offre un rifugio di tranquillità in un mondo sempre più frenetico. Attraverso la pratica della meditazione, possiamo riconnetterci con il nostro corpo, rallentare il flusso incessante dei pensieri e ritrovare l'equilibrio interiore. Questo momento di intimità con noi stessi ci permette di ristabilire la pace interiore e di affrontare la vita con maggiore chiarezza e serenità.

MEDITAZIONE IN COPPIA

La meditazione in coppia è un'esperienza profonda di condivisione e connessione. Quando meditiamo insieme al nostro partner, entriamo in sintonia energetica e creiamo un legame ancora più profondo. La respirazione sincronizzata e la pratica della meditazione ci permettono di esplorare la nostra relazione su tutti i livelli - fisico, emotivo e spirituale - rafforzando il legame e alimentando la comprensione reciproca.

MEDITAZIONE TEAM BUILDING

La meditazione non è solo una pratica individuale, ma può anche essere un potente strumento per il team building e il miglioramento delle dinamiche di gruppo. Le aziende stanno sempre più adottando la meditazione come parte integrante dei programmi di benessere dei dipendenti, poiché favorisce la concentrazione, la creatività e la comunicazione efficace. La meditazione collettiva crea un ambiente di collaborazione e armonia, permettendo ai membri del team di lavorare insieme in modo più efficace e produttivo.



MEDITAZIONE INDIVIDUALE

NIDRA - 60 minuti - 50 euro

Nidra è una tecnica di meditazione profonda creata da un maestro indiano contemporaneo, Swami Satyananda Paramahansa. Il suo obiettivo è di infondere una consapevolezza elevata nelle varie parti del corpo, nel respiro e nelle emozioni, consentendo una pratica di elevazione, ispirazione ed esplorazione dell'inconscio attraverso gli archetipi visivi. Questa pratica favorisce il rilassamento totale del corpo e della mente, portando a una sensazione di libertà interiore.

#RilassamentoProfondo #Consapevolezza #Esplorazione



PRANA - 60 minuti - 50 euro

La tecnica del Prana connette il corpo con l'equilibrio e il respiro, essenziali per la vita e la stabilità mentale. Attraverso esercizi personalizzati, inclusi respiri mantrici, movimenti leggeri e consapevoli e pratiche di kundalini, si riduce lo stress accumulato e si nutre la mente di energia vitale. Questa pratica favorisce una maggiore stabilità del corpo e della mente, portando benefici tangibili anche nella gestione dello stress.

#Equilibrio #RiduzioneStress #StabilitàMentale



YIN YANG - 60 minuti - 50 euro

Yin Yang è una pratica di meditazione che fonde corpo e mente, ispirandosi al principio cinese dell'equilibrio dinamico tra polarità complementari si esplora l'interconnessione tra Yin, rappresentato dal lato intuitivo e riflessivo, e Yang, rappresentato dal lato attivo e razionale. Questa pratica unisce la meditazione, la respirazione e l'esecuzione di posizioni yoga sperimentando un'esplorazione straordinaria e profonda di sé stessi, promuovendo una crescita e lavorando sull'abbandono, la fiducia, il cambiamento e la stabilità.

#ConoscenzaDiSé #FiduciaInSéStessi #CrescitaPersonale



CERCHIO SCIAMANICO - 60 minuti - 50 euro

La pratica del Cerchio Sciamanico è un'esperienza di profonda connessione e esplorazione interiore guidata dagli spiriti guida. Durante questa pratica, il praticante si immerge in un cerchio sacro, creando uno spazio protetto per l'esplorazione dell'energia e della consapevolezza personali. Attraverso rituali, meditazioni e visualizzazioni, il praticante si avventura nei reami dell'inconscio e dei sogni, ricevendo saggezza e guida dagli spiriti guida.

#AutoRiflessione #GuidaSpiritica #IlluminazionePersonale





MEDITAZIONE IN COPPIA

NIDRA - 90 minuti - 75 euro

Nidra è una pratica di meditazione profonda che può essere sperimentata in coppia, creando un'esperienza di connessione e rilassamento con il partner. Attraverso la guida entrambi i partner vengono condotti in uno stato di consapevolezza elevata, consentendo una maggiore intimità e armonia tra di loro. Nidra in coppia offre l'opportunità di condividere un momento di quiete e serenità insieme, rafforzando il legame emotivo e di fiducia.

#ConnessioneEmotiva #RilassamentoCondiviso #Intimità



PRANA - 90 minuti - 75 euro

La pratica del Prana in coppia offre un'opportunità unica per connettersi con il proprio partner attraverso il respiro e il movimento. Condividere una pratica consente ai partner di sincronizzare i loro ritmi respiratori, creando un'armonia energetica e una profonda sensazione di connessione. Attraverso esercizi personalizzati e la pratica della respirazione, possono sperimentare una maggiore stabilità mentale e un senso di benessere, arrivando anche alla respirazione orgasmica che amplifica l'intimità e il piacere.

#ArmoniaEnergetica #Stabilità #RespirazioneOrgasmica



YIN YANG - 90 minuti - 75 euro

La pratica dello Yin Yang in coppia offre un'opportunità di esplorare insieme l'equilibrio dinamico tra polarità complementari. Attraverso Yin Yang, i partner possono sperimentare una profonda connessione e comprensione reciproca, incorporando i principi dell'Yin, rappresentato dal lato intuitivo e riflessivo, e del Yang, rappresentato dal lato attivo e razionale. Questa pratica favorisce un'armonizzazione dei flussi energetici tra i partner, creando un ambiente di fiducia, equilibrio e amore reciproco.

#Connessione #EquilibrioEnergetico #AmoreReciproco



CERCHIO SCIAMANICO - 90 minuti - 75 euro

La pratica del Cerchio Sciamanico in coppia è un'opportunità per creare una connessione profonda con il proprio partner e con gli spiriti guida. Guidati dagli spiriti guida, i partner si impegnano in una serie di rituali e pratiche intenzionali, utilizzando il movimento, il suono e la meditazione per accedere a livelli superiori di consapevolezza. Questa pratica favorisce la fiducia reciproca e la comprensione profonda, creando un legame spirituale.

#ConnessioneTerra #RisveglioKundalini #BenessereGioia





MEDITAZIONE TEAM

NIDRA - 120 minuti - preventivo personalizzato

La pratica del Nidra offre un'opportunità unica per promuovere il benessere e la coesione all'interno del gruppo. Attraverso sessioni guidate di Nidra, i membri del team possono rilassarsi profondamente, liberare lo stress accumulato e riconnettersi con la propria interiorità. Questa pratica favorisce una maggiore consapevolezza individuale e una sensazione di calma e serenità condivisa, creando un ambiente ideale per la collaborazione.

#RiduzioneStress #CalmaCondivisa #Collaborazione



PRANA - 120 minuti - preventivo personalizzato

La pratica del Prana è un modo efficace per migliorare la comunicazione e la cooperazione tra i membri del team. Attraverso esercizi di respirazione e movimento condiviso, il Prana aiuta a sincronizzare le energie del gruppo e a creare un clima di fiducia e apertura. I membri del team imparano a lavorare insieme in modo armonioso, utilizzando la respirazione come strumento per ridurre lo stress e promuovere il benessere mentale e emotivo. Prana favorisce la coesione del team e l'efficacia della collaborazione.

#Comunicazione #Cooperazione #RiduzioneStress



YIN YANG - 120 minuti - preventivo personalizzato

Lo Yin Yang è una pratica che favorisce l'equilibrio e l'armonia tra le diverse personalità e competenze all'interno del gruppo. Attraverso la consapevolezza dei principi dell'Yin e del Yang, i membri del team imparano a valorizzare le differenze e a lavorare insieme in modo complementare. Lo Yin Yang promuove una cultura aziendale inclusiva e rispettosa, dove ognuno contribuisce con il proprio unico talento favorendo un clima di collaborazione e innovazione.

#Equilibrio #Armonia #Inclusione #Collaborazione



CERCHIO SCIAMANICO - 120 minuti - preventivo

La pratica del Cerchio Sciamanico è un'opportunità per creare un legame profondo e una connessione autentica tra i membri del team, guidati dagli spiriti guida. Attraverso rituali condivisi e pratiche intenzionali, il team si impegna nell'esplorazione dell'energia collettiva e nell'accesso a livelli superiori di consapevolezza. Il Cerchio Sciamanico favorisce la collaborazione e la creatività, creando un ambiente di fiducia e rispetto reciproco, rafforzando il legame.

#ConnessioneTeam #Collaborazione #FiduciaAmbientale





MINDFULNESS

Il concetto di mindfulness, originariamente radicato nella dottrina buddista, rappresenta una profonda consapevolezza che abbraccia ogni aspetto della vita reale. Si tratta di una pratica che va oltre la semplice meditazione, estendendosi a tutti gli ambiti della quotidianità. La mindfulness ci invita a essere pienamente presenti e consapevoli di ogni processo mentale, emozione o comportamento che sperimentiamo. Attraverso il suo focus sulla impermanenza e la natura transitoria delle esperienze, la mindfulness ci aiuta a comprendere che non siamo definiti dai nostri stati mentali o emotivi.

MINDFULNESS COACH

Il mindfulness coaching unisce due approcci complementari: il coaching e la mindfulness. Questa forma di accompagnamento offre al cliente l'opportunità di esplorare le proprie risorse interne e di sviluppare strategie per migliorare la qualità della vita. Attraverso il supporto del coach, il cliente acquisisce consapevolezza e diventa protagonista del proprio percorso, raggiungendo gli obiettivi desiderati. L'integrazione della mindfulness permette di approfondire la conoscenza di sé e dei propri obiettivi, rivelando i talenti e le risorse personali. In questo modo, il cliente è in grado di intraprendere azioni consapevoli e di raggiungere il suo pieno potenziale, sia nella vita personale che professionale.

PERCORSO: CHI SEI TU? - INDIVIDUALE 400,00 - IN COPPIA 600,00

Un viaggio di Mindfulness Coaching, progettato per esplorare e massimizzare il tuo potenziale personale e professionale attraverso un processo creativo di riflessione e meditazione. Ogni individuo è un essere ricco di risorse e creatività, e questo percorso, articolato in nove incontri, ti offre l'opportunità di dedicare del tempo a te stesso. Attraverso la pratica dell'ascolto di sé, delle emozioni, dei pensieri e delle sensazioni, sarai guidato nel discernere, accogliere e comprendere il tuo momento presente. Il percorso si basa sui principi della mindfulness, che ti aiuteranno a sviluppare una maggiore consapevolezza nella gestione degli eventi della vita, e sulle teorie del coaching, che ti sosterranno nello sviluppo del tuo pieno potenziale. In questo viaggio, non ci sarà giudizio né controllo: imparerai ad osservare te stesso e tutto ciò che ti circonda nel qui e ora.

PERCORSO: CHECK-UP - INDIVIDUALE 480,00 - IN COPPIA 750,00

La sensazione di smarrimento ci porta ad immaginarci come viaggiatori senza meta, lasciando l'impressione che qualcun altro stia dirigendo la nostra vita. Questo senso di confusione diventa particolarmente evidente durante i cambi di stagione e il percorso "Check-Up" nasce come un'opportunità unica per ristabilire l'equilibrio energetico, rinvigorire la tua creatività e riconquistare la serenità necessaria per affrontare il nuovo periodo con consapevolezza e determinazione. I tre incontri pianificati ad ogni cambio di stagione saranno un appuntamento per fare il punto della situazione attraverso colloqui olistici, massaggi e meditazioni. Un'occasione per vivere pienamente il momento presente, abbracciando la giusta intensità della vita nel qui e ora.



MINDFULNESS INCONTRI

SE FOSSE - LE RADICI IDENTIFICANO CHI SIAMO

Sei sicuro di conoscere te stesso davvero? In questo incontro, facciamo un viaggio nel tempo, partendo dalle nostre radici per raccontare il nostro presente. Le attività proposte sono molteplici e personalizzate: dalla camminata meditata al grounding, dalla biografia olistica e spirituale al bodyscan... Tra queste, un esercizio divertente e stimolante: il Ritratto Cinese. Questo esercizio ci invita a lavorare con le proiezioni mentali, confrontando noi stessi con varie entità vegetali, animali, sportive e altro ancora. L'obiettivo è raccogliere informazioni sintetiche su di noi attraverso la creatività.

#Radici #RitrattoCinese #PotenzialeInteriore



DECLUTTERING - LIBERIAMOCI DEL SUPERFLUO

Decomporre, decongestionare, svuotare, riordinare. Il decluttering mentale è un'arte che mira a eliminare ciò che non serve più e genera confusione. Non riguarda solo le nostre case, i nostri armadi o le nostre borse, ma anche la nostra mente, spesso invasa da troppi pensieri e dal malessere che ne deriva. In questo incontro, esploreremo il significato e i benefici del decluttering mentale. Utilizzeremo metafore come quella di confrontare la mente a un vecchio armadio, per poi aprire ante, cassetti e scatoloni attraverso esercizi mentali, meditazioni ed esplorazioni interne ed esterne. Dividendo poi le cose che facciamo e viviamo tutti i giorni in principi da tenere, buttare e dare nuova vita.

#Macosafai? #Decluttering #LiberiamolaMente



IMAGINEERING - OBIETTIVI, SOGNI REALTÀ CRITICITÀ

L'Imagineering è un concetto fondamentale nell'universo Disney, unendo immaginazione e ingegneria per trasformare sogni in realtà tangibili. In questo incontro, esploreremo l'autorealizzazione, la progettazione di obiettivi, strumenti e risorse, navigando tra sogni e realtà, nonché le sfide che incontriamo lungo il cammino. Attraverso esercizi come la ruota di input, le stanze della casa, il contatto con il nostro temperamento e il bambino interiore, e l'ascolto energetico, impareremo a concretizzare la nostra visione in un piano d'azione, utilizzando il concetto di piano SMART: specifico, misurabile, realistico, orientato all'azione e con un tempo definito.

#PianoSMART #Imagineering #CrescitaPersonale





MINDFULNESS INCONTRI

SENSITIVE - DIALOGO INTERIORE

Il romanzo "Uno, nessuno e centomila" di Luigi Pirandello offre un'importante riflessione sulla complessità dell'identità umana. Nell'opera, l'autore esplora il concetto di "io" e la sua frammentazione in molteplici "centomila" alter ego. L'incontro Sensitive si ispira a questo tema, invitando ad una profonda auto-riflessione e accettazione di ogni parte di sé attraverso l'esercizio dello specchio. Utilizzando la metafora dello specchio, esploriamo le risonanze e sintetizziamo una prima immagine di Sé, rivelando le sfumature del nostro carattere e la complessità della natura interiore.

#AscoltoAttivi #Accettazione #Riflesso



SENZA GIUDIZIO - CREATIVITA' ED ESPRESSIONE

In accordo con le parole di Paul Klee: "l'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non lo è" nasce questo incontro liberatorio e riabilitativo che utilizza il linguaggio visivo, che si fonda sulle capacità creative e sul processo evolutivo della persona. Gli esercizi che si possono fare in questo incontro sono molteplici e riguardano le arti visive, raffigurative ed espressive, potenziando l'autostima, migliorando l'immagine di sé, promuovendo il benessere e sviluppando le potenzialità individuali. Durante l'esplorazione, analizziamo concetti quali il bello, il buono, il giusto e il vero, per comprendere meglio le nostre percezioni e la relazione con il mondo.

#Arteterapia #NonGiudizio #Autostima



DECOMPRESSIONE - GESTISCI LE TUE EMOZIONI

Imparare a comprendere le proprie emozioni, trasformarle in qualcosa di positivo e lasciarle andare. Una tecnica utilizzata per alleggerirsi imparando a reagire alle diverse situazioni con controllo di sé e con consapevolezza e migliorando di fatto la qualità della propria vita quotidiana. Eseguire la decompressione emotiva richiede innanzitutto la volontà di guardarsi dentro, di capirsi e di aiutarsi a stare meglio. Gli esercizi, le tecniche e le pratiche sono diverse da persona a persona ma si deve procedere sempre imparando a riconoscere il punto di benessere e sviluppare resilienza. Durante il percorso di decompressione, esploreremo il modello di sviluppo e crescita per gli Altamente Sensibili, oltre a sperimentare diverse tecniche, tra cui il massaggio, per favorire il recupero.

#Decompressione #HSPModelloCrescita #Consapevolezza





MINDFULNESS INCONTRI

ASCOLTO - ANCHE DEL SILENZIO

Silenzio, dal latino silentium, che deriva a sua volta dal verbo silere, sinonimo di tacere, non fare rumore. L'uso che ne facciamo è associato più spesso all'idea di togliere che di aggiungere (togliere la parola, o il rumore). Togliere: in una relazione di ascolto, la parola e il "rumore" da ridurre riguarda proprio noi stessi, non solo fisicamente, ma "interiormente". In questo incontro si impara a contemplare il silenzio attraverso meditazioni, respirazioni ed esercizi per imparare ad ascoltare creando il vuoto, perché il vero ascolto lo otteniamo nella sintesi tra noi e l'altro.

#AscoltoAttivo #Comunicare #FareSilenzio



EATING - GUSTARE CON TUTTI I SENSI

Mangiare consapevolmente favorisce l'adozione di abitudini di vita sane infatti, allevia le ansie, lo stress, l'insoddisfazione, le tensioni, tutti fattori che possono spingere a nutrirsi in maniera disordinata e poco sana. Basti pensare a quante persone mangiano solo per riempire un vuoto, sfogare la rabbia o placare l'ansia. In questo incontro, attraverso esercizi sensoriali e mani in pasta si è aiutati ad essere più presenti e consapevoli e a stare meglio e diventare più consapevole dei bisogni emozionali del momento che stanno orientando le sue scelte a tavola e di come si sta approcciando al cibo a ogni pasto attraverso la sensorialità.

#AlimentazioneSana #Consapevolezza #Benessere



QUIEORA LE CHIAVI DEL SUCCESSO

Provare gratitudine significa accogliere tutto ciò che c'è nella nostra vita adesso, come se l'avessimo scelto. Questo sentimento ci aiuta ad accettare il momento presente così com'è, intervenendo su ciò che possiamo cambiare e prendendo atto di ciò che non possiamo cambiare. Quando siamo pienamente nel presente, allora esso è completo, la vita stessa è completa nel modo in cui viene a noi in ogni momento. In questo incontro si ripercorre tutto il cammino fatto andando ad osservare tutto ciò che accade ed è accaduto nella nostra vita e come lo abbiamo utilizzato nel migliore dei modi, favorendo la nostra evoluzione e la nostra crescita.

#Decompressione #HSPModelloCrescita #Consapevolezza





COLLABORAZIONI

www.quieorapositivamente.com/collaborazioni

NEW!

se li contatti fai il mio nome



PAOLA MAZZOLA

Counselor ad indirizzo Analitico Transazionale

Studio Via Venini 14 Milano tel. 3286839989



MARCO RASI CALDOGNO

Osteopata D.O.

Studio Via Venini 14 Milano tel. 3313122624



MARCO COLCIAGHI

Personal Trainer Fitness e di Body Building

TTCAGE Personal Training Studio tel. 320 878 0066



MATTEO SANGALLI

Dentista

Studio via Soperga 16 Milano tel. 3929309220



CONVENZIONI

www.quieorapositivamente.com/collaborazioni

NEW!

BNI BUSINESS NETWORK INTERNATIONAL
5% -10% SU APPUNTAMENTI E PERCORSI



GATE VOLLEY



PRIDE SPORT MILANO



ARCIGAY ITA



MILANO PRIDE



COMPANY MI

5% SUL PRIMO APPUNTAMENTO
10% SU TUTTI GLI APPUNTAMENTI A SEGUIRE
15% SU UN PACCHETTO O PERCORSO



CARABINIERI



FORZE DI POLIZIA



FIAMME GIALLE



POLIZIA LOCALE



POLIZIA PENITENZIARIA



CARABINIERI



A.N.P.P.E. V.V.F. VIGILI DEL FUOCO



MILITARI

10% SU TUTTI GLI APPUNTAMENTI

www.quieorapositivamente.com
whatsapp 3701509220

SI VALUTANO ALTRE CONVENZIONI

STUDIO MILANO
Via Venini 14 zona Loreto
da lunedì a venerdì
dalle 11:00 alle 22:00