

Ciao

Come Stai?

Lo chiedo spesso.

E quasi sempre mi rispondono: *"tutto bene"*.

Che poi non è sempre vero, ma è una risposta che ci permette di andare avanti.

E a volte va benissimo così.

Adesso c'è il bel tempo.

L'estate ti mette alla prova senza stancarti.

Ti fa muovere di più, uscire dal torpore.

Luce calda, più voglia di esserci.

Le cose scorrono meglio, e anche quello che pesa sembra più facile da portare.

Non perché sparisce, ma perché lo sentiamo meno addosso.

Oggi non troverai ricette. Nessuna informazione o lezione.

Niente oli essenziali, niente esercizi, niente strumenti a disposizione.

Oggi è solo una pausa consapevole, è spazio.

Perché anche io credo nella rigenerazione che non spegne, nelle pause che rendono più forti, in quel modo sano di ascoltarsi che somiglia più a un allenamento costante che a una riparazione d'emergenza.

Fermarsi senza mollare.

Nel frattempo la vita continua a fare vita.

Si allena con noi, ogni giorno: nelle reazioni, nelle scelte, nel modo in cui portiamo il corpo dentro le giornate.

E come nello sport, non ci si allena perché si sta male.

Ci si allena per stare meglio, per sentirsi più forti, più presenti, più allineati.

Si coltiva il *meglio*, mentre c'è energia, mentre il clima aiuta, mentre si è abbastanza lucidi da scegliere.

A volte non serve cambiare tutto.

Basta mantenere vivo il dialogo col corpo, prima che si irrigidisca.

Con calma.

Con costanza.

Con quella forza che c'è già.

Il resto... lo sai già.

Le strade, i percorsi, i luoghi dove si lavora sul serio li conosci.

E quando arriva il momento giusto, non serve pensarci troppo.

Questo spazio resta aperto.

Io ci sono 😊

Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 **Corso Aromaterapia**

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 **Valutazione Online**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 **Percorso Online**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 **Orientamento**

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 **Valutazione In
Studio**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 **Percorso In Studio**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.

Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)