VOUCHER

AINA Forest

"We cannot protect something we do not love,
we cannot love what we do not know,
and we cannot know what we do not see.
Or hear. Or sense."
— Richard Louv

Ciao Gloria,

Sono molto felice di dirti che Maddalena e Silvia ti hanno regalato una seduta individuale di AINA Forest. Sei curiosa ?

AINA Forest è un'esperienza sensoriale in Natura. Una proposta dolce, accessibile e rispettosa, che unisce piccoli esercizi di consapevolezza, stimolazione sensoriale, ascolto del corpo e contatto con l'ambiente naturale.

Non è una "terapia alternativa", né un'attività impegnativa: è un momento di qualità, in cui corpo e mente possono respirare insieme, con leggerezza.

Avvicinarsi alla Natura è un gesto semplice, ma profondamente trasformativo. È un'esperienza che appartiene a tutti noi, a prescindere dall'età o dal momento della vita che stiamo attraversando.

Non si tratta solo di un'idea poetica: la scienza conferma che immergersi nel verde, anche per breve tempo, riduce lo stress e rigenera la mente.

Seduta Individuale

AINA Forest

Dettagli:

AINA Forest individuale per 1 persona, a Cossogno, di 1h.
L'orario e la data sono da concordare.

Per un'ora sarai immersa tra gli alberi, dove svolgerai esercizi di consapevollezza corporea, camminata consapevole e mindfulness.

Condizioni

- Voucher con validità di un anno
- Per garantire un'organizzazione ottimale, la prenotazione della seduta deve essere confermata con almeno 7 giorni di anticipo rispetto alla data scelta.

I Prossimi passi:

- Chiamami per organizzare il giorno più comodo per te
- Ti invierò le informazioni di ritrovo e il materiale necessario per goderti la tua seduta al meglio

Con cura,
Adriana

Mi chiamo Adriana, fisioterapista e guida certificata di Forest Bathing e Forest Therapy.
Con il metodo AINA Forest accompagno le persone in esperienze immersive nella Natura, per aiutarle a riscoprire il proprio corpo, ritrovare il respiro e ristabilire un equilibrio profondo.
Lo faccio con empatia, professionalità e una grande passione per ciò che è autentico e vitale.

Email: info@ainaforest.com
Instagram: https://www.instagram.com/aina.forest/
Sito web: https://ainaforest.com/