



Cervicale addio!

Agisci sull'origine, diminuisce la tensione.

Sapevi che ci sono varie cause che possono provocare tensione/dolore cervicale?

L'infiammazione cervicale può spesso impedire una buona qualità della vita.

Dolore al collo, mal di testa, dolore alla schiena, tensione muscolare, nausea, sono alcune tra le sue manifestazioni (più o meno "forti"), che interferiscono con il nostro stato di benessere fisico e, di conseguenza, anche sul nostro umore e sulla nostra serenità.

E sapevi che cervicale - diaframma - colon e intestino sono fisicamente ed energeticamente connessi, e si influenzano vicendevolmente?

Trattare il sintomo è molto importante (con esercizi in palestra, sedute da massaggiatore, estetista, osteopata, fisiatra) ma fondamentale è intervenire sull'origine della tensione/dolore, altrimenti il sintomo, col tempo, puntualmente si ripresenta.

Con questo particolare e specifico percorso, noi miriamo ad evitare che succeda.

Postura sbagliata da seduti, postura disarmonica quando si cammina, stress, tensioni muscolari ed emotive, insicurezze emozionali che si riflettono sul fisico (come possono essere rilassati e privi da tensioni collo-spalle schiena se guardi sempre per terra quando cammini?), diaframma chiuso, respirazione bloccata, bruxismo notturno, alimentazione disordinata, cattive abitudini (non asciugare bene capelli all'altezza del collo, ad esempio, è un comportamento molto diffuso tra ragazzi/uomini) sono solo alcune tra le cause principali.

COME FUNZIONA IL PERCORSO

Il pacchetto "Cervicale addio!" è personalizzato e lavora sull'origine della tensione unendo diverse discipline/trattamenti. Prevede, ad un prezzo scontato rispetto alla singola sessione, un ciclo di 10 sessioni da effettuare settimanalmente o ogni 15 GG, in base alle necessità riscontrate.

PRIMA FASE:

Un colloquio ci permetterà di identificare la "Tua Cervicale" (ogni percorso è personalizzato) e individueremo le tecniche/discipline più adatte per sciogliere la tensione da collo-spalle-schiena-diaframma.

Alcune tecniche/discipline tra le più utilizzate per diminuire il sintomo, agendo sull'origine:

- cristalli per assorbire la tensione e il dolore fotoni di luce per rinforzare la muscolatura e le articolazioni
- massaggio Reiki per diminuire il dolore/ sciogliere le tensioni fisiche ed emozionali/ abbassare il livello di stress-percezione di ansia
- frequenze vibrazionali numeriche per riportare in equilibrio la frequenza dell'area del corpo interessata dalla tensione
- mental coaching per spostare il focus dalla tensione verso uno stato di ben-essere fisico e emozionale
- esercizi di portamento e postura per riportare il corpo "in asse"

SECONDA FASE:

Lavoriamo per sciogliere le tensioni e, contemporaneamente, ti insegniamo come mantenere questo stato di ben-essere, e prevenire nuovi episodi di forte tensione, attraverso semplicissimi e particolari esercizi e tecniche (non è ginnastica) da eseguire in studio sotto la nostra supervisione e da ripetere a casa (durata: 3/5 minuti al giorno).

Perché questo è un "percorso di squadra", e anche tu ne sei protagonista!

Alcune tecniche/discipline tra le più insegnate per il mantenimento dei risultati:

- postura da seduti/portamento e camminata
- respirazione
- tecniche di rilassamento
- gestione della percezione dello stress/ansia
- mindfulness
- training autogeno
- visualizzazione mentale
- educazione alimentare (solo se necessario)

COSTI:

Sessione singola: € 80 inclusa

Pacchetto "Cervicale Addio!" 10 sessioni: € 720 iva inclusa

CENTRO
ALTER EGO



ENERGIE, CORPO e MENTE SI RIGENERANO
DESIDERI e OBIETTIVI SI INCONTRANO

TRATTAMENTI - PERCORSI - CORSI
Per: PRIVATI - PROFESSIONISTI - AZIENDE
www.centroalterego.it info@centroalterego.it

Dr.ssa Federica Sala

- DISCIPLINE BIOENERGETICHE & OLISTICHE
- REIKI - MINDFULNESS – LEADERHIP - AUTOSTIMA
- LIFE COACHING – COUNSELING - COMUNICAZIONE
- NATUROPATIA - EDUCAZIONE ALIMENTARE
- CONSULENZA DI IMMAGINE - TEAM BUILDING

Piazza Perrucchetti 36 - Cassano D'Adda (MI)

Cambio Look sas di Sala Federica & C.

Tel. 334 7898303

P.I e C.F. 07731980962 Cod. Univoco W7YVJK9