

RINASCITA

Quando senti che non sei più la stessa persona di prima, ma non sei ancora quella che diventerai... sei nel momento della rinascita.

Il percorso Rinascita è pensato per chi sta attraversando una fase di cambiamento, trasformazione o “crisi evolutiva”, e sente dentro di sé la necessità di lasciar andare ciò che non funziona più per far spazio a qualcosa di nuovo.

È per te se ti riconosci in una o più di queste sensazioni:

- ti senti “sospesa” tra ciò che eri e ciò che sarai
- avverti un bisogno profondo di cambiamento nella vita, nel lavoro o nelle relazioni
- senti che alcune parti di te non ti rappresentano più
- provi stanchezza emotiva, frustrazione o perdita di senso
- vuoi ricominciare, ma non sai da dove partire

Cosa facciamo nel percorso

Attraverso lavoro corporeo, consapevolezza emotiva, mindset e presenza, ti accompagno a:

- ✓ lasciar andare blocchi, vecchi schemi e pesi emotivi
- ✓ liberarti da sensi di colpa, paura di cambiare e narrativa del “non valgo abbastanza”
- ✓ riconnetterti alla tua identità più profonda e autentica
- ✓ ricostruire autostima, desideri e visione
- ✓ fare spazio a una nuova versione di te, più libera e consapevole

La rinascita non è ricominciare da zero.

È ricominciare da te — con più verità, più vita e più coraggio.

A chi è rivolto

A chi sta vivendo un cambiamento importante, una chiusura, un passaggio o una fase di transizione nella vita personale, lavorativa o relazionale.

Cosa puoi ottenere dal percorso

-  libertà emotiva e chiarezza interiore
-  riconnessione con desideri autentici e bisogni profondi
-  decisioni più allineate e coraggiose
-  energia rinnovata verso il futuro

Modalità

- ✓ Sessioni individuali — online o in presenza
- ✓ Il percorso viene personalizzato in base ai bisogni, ai tempi interiori e agli obiettivi della persona

Lasciare andare non significa perdere.

Significa smettere di stringere ciò che non ti serve più per far spazio a ciò che ti farà fiorire.



Se senti che questo percorso è per te, puoi iniziare da qui:



WhatsApp → <https://wa.me/3453530655>



Email → <mailto:monicafantin.wellnesscoach@gmail.com>