

STABILITÀ

Ricominciare dal centro cambia tutto.

Quando corpo, emozioni e mente tornano ad allinearsi, riemerge la forza interiore che permette di affrontare la vita con chiarezza, lucidità e presenza.

Il percorso Stabilità è pensato per te se stai attraversando un momento in cui ti senti:

- sopraffatta da ansia, stress o pensieri continui
- bloccata emotivamente, confusa o senza direzione
- svuotata di energia, motivazione o voglia di fare
- disconnessa da te stessa e dalle tue priorità

Cosa facciamo nel percorso

Attraverso un lavoro mirato sul corpo, sul respiro, sulla consapevolezza emotiva e mentale, ti accompagno a:

- ✓ ritrovare presenza e radicamento
- ✓ calmare il sistema nervoso e alleggerire la mente
- ✓ sciogliere blocchi emotivi e tensioni interiori
- ✓ ritrovare una sensazione di sicurezza dentro di te
- ✓ percepire con chiarezza cosa è giusto per te

La stabilità non è “non sentire più”.

È sentire senza esserne travolta.

È ritornare dentro uno spazio interno in cui puoi respirare, osservare e scegliere con più lucidità.

A chi è rivolto

A chi sta vivendo un momento di stress, ansia, disorientamento, oppure una fase di cambiamento che richiede nuova centratura e forza interiore.

Cosa puoi ottenere dal percorso

- 🌱 maggiore calma mentale ed emotiva
- 🌱 più energia e capacità di affrontare la quotidianità
- 🌱 fiducia, senso di controllo e direzione interiore
- 🌱 una presenza più stabile nel lavoro, nelle relazioni e nella vita personale

Modalità

- ✓ Sessioni individuali — online o in presenza
- ✓ Il percorso viene calibrato su bisogni e obiettivi specifici della persona

Quando ritorni al centro, tutto il resto trova il proprio posto.

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

💬 WhatsApp → <https://wa.me/3453530655>

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