



Antonella Bellipario, Bari: “Spazio Benessere e Yoga, lavorare su se stessi per vivere in modo sano, equilibrato e consapevole”.

Descrizione

(Adnkronos) “

Trattamenti integrati e percorsi personalizzati per ritrovare l’equilibrio psico-fisico e prevenire l’insorgere di disturbi e malesseri

Bari, 28 giugno 2024 “ In una societ  distante del ritmo naturale   fondamentale adottare un approccio preventivo che si prenda cura del nostro benessere in modo globale.   proprio in questo contesto che il Benessere olistico si rivela non pi  un lusso per pochi, ma una necessit  per tutti coloro che desiderano vivere in modo sano, equilibrato e consapevole.   Il Benessere olistico si basa sul principio fondamentale che corpo, mente e spirito sono interconnessi e si influenzano a vicenda. Disagi emotivi, stress, ansia, possono manifestarsi a livello fisico con tensioni muscolari, problemi digestivi, disturbi del sonno, fino a sfociare in patologie ben pi  serie. Allo stesso modo, uno stile di vita sedentario e scorretto pu  avere ripercussioni negative sull’umore e sulla capacit  di relazionarsi con il prossimo”, spiega Antonella Bellipario, titolare di Spazio Benessere e Yoga di Bari.   Investire nel proprio   star-bene  significa intraprendere un viaggio di scoperta e di crescita personale, un percorso che porta a conoscere meglio se stessi, a prendersi cura del proprio corpo e del proprio spirito, costruendo giorno dopo giorno una versione di s  pi  forte, consapevole e in armonia con il mondo che la circonda”. Antonella Bellipario, laureata in antropologia e specializzata in culture orientali,   un’operatrice olistica Ayurveda ed un’insegnante di Yoga, oltrech  insegnante ufficiale di Maderoterapia Global in Puglia ed insegnante, presso la scuola di estetica Beauty Elite a Bari, di varie tecniche di massaggio. Da oltre dieci anni si occupa di trattamenti benessere in tutte le loro sfaccettature ed   un’esperta in tecniche di meditazione e massaggi thailandesi, giapponesi, indiani, fino a tecniche occidentali come la riflessologia plantare e la floriterapia. Questa formazione trasversale le consente di risalire subito alla radice del problema mediante l’osservazione del corpo nella sua totalit  , consigliando al paziente il giusto trattamento, pensato e studiato a misura delle esigenze e della struttura fisica della persona.   Sono un’antropologa e come tale alla ricerca dei saperi antichi che le   Culture altre  custodiscono, specificatamente nel settore del benessere”, sottolinea Antonella Bellipario.   Credo profondamente nell’Essere umano e nelle sue potenzialit  pi  belle, motivo per cui l’individualit  nel mio lavoro   ci  che lo rende prezioso. Il mio principio di Benessere si basa su un lavoro sartoriale, accurato ed attento, attraverso il quale costruisco percorsi

personalizzati che partono dai trattamenti corpo e si estendono ai consigli per un corretto stile di vita: dall'alimentazione ayurvedica al giusto movimento fisico, dallo yoga alla meditazione. Tutto ciò costituisce quel percorso individuale, essenziale e necessario, per arrivare alla propria energia vitale interiore e fisica. Per ritrovare il proprio Benessere occorre dunque intervenire su più fronti, ribadisce Antonella Bellipario. Le tecniche manuali, come il massaggio ayurvedico, il linfodrenaggio o lo shiatsu, agiscono non solo sulla muscolatura, ma anche sul sistema nervoso, linfatico ed energetico, favorendo il rilassamento, alleviando dolori e tensioni muscolari e migliorando la circolazione. Inoltre, attraverso l'utilizzo di rimedi naturali, che in parte auto produco, quali oli essenziali e prodotti di ecocosmesi, la floriterapia e l'alimentazione consapevole, si stimola la capacità di autoguarigione del corpo, si rafforza il sistema immunitario prevenendo l'insorgere di squilibri. Lo Yoga e la ginnastica posturale sono pratiche millenarie che, attraverso esercizi ben precisi, tecniche di respirazione e meditazione, portano ad una autoconoscenza di se stessi a tal punto da sviluppare padronanza dei pensieri per una migliore gestione della propria vita e delle proprie intenzioni in essa, sviluppando quindi lucidità mentale ed empatia per il prossimo. Al fine di estendere queste conoscenze, oltre ai corsi in presenza, ben presto saranno disponibili sul nostro sito dei video-corsi sulle tecniche del massaggio per chiunque voglia approfondire ed utilizzare questi strumenti straordinari.

Contatti:

<https://spaziobenessereyoga.it>

immediapresswebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. comunicati

Data di creazione

Giugno 28, 2024

Autore

admin