



## CounselingYoga 2026

**La scienza dello Yoga è volta a evolvere, migliorare, cambiare aspetti scomodi e disfunzionali di noi.**

Fare sport, o allenare il corpo fisico in vari modi ci rinforza fisicamente di certo, ma spesso non tocca nulla del nostro aspetto emozionale profondo.

A volte anche hatha yoga è vissuto solo fisicamente.

Possiamo sentirci più assertivi, il corpo-muscolo ci protegge, ci pare di essere più forti anche emozionalmente.

In parte è così.

Tuttavia, se ci si trova di fronte a una emozione importante, in una situazione intima o sociale, quella forza fisica, quel "fitness" non necessariamente ci aiuta.

*Spesso ci parte un insulto, un grido, ci nascondiamo, abbiamo paura, fuggiamo, accusiamo gli altri, diciamo bugie.*

Ecco, la scienza dello Yoga si occupa anche dell'aspetto emotivo dell'essere umano al fine di sostenere e **incarnare valori positivi per affrontare con consapevolezza e nella pace quelli negativi** che incontriamo sulla nostra strada.

**Lo spazio che ho creato per Voi** vuole proprio essere uno spazio di conversazione in gruppo su temi importanti che toccano ognuno di noi al fine di migliorare il nostro carattere e la nostra relazione con la vita e renderla sempre più consapevole, assertiva, positiva, pacifica e bella.

**Possono partecipare sia i praticanti di Yoga della mia scuola o di altre realtà, tutto coloro che praticano Meditazione, tutti coloro che non praticano yoga ma sentono che questo percorso potrebbe aiutarli.**

**Il gruppo è un contenitore protetto e prezioso**, in cui ognuno trova sostegno e solidarietà. Questi incontri di gruppo hanno anche il **vantaggio di costare meno** di una sessione individuale.

**Partecipare in presenza è la cosa migliore**, gli occhi sono lo specchio dell'anima, e le vibrazioni che emaniamo sono percepibili immediatamente, **ma se non puoi partecipare in presenza perché abiti lontano o sei stanca/o allora potrai essere presente via internet** e sarà ugualmente importante

per te.

## **Con il validissimo aiuto del Professional Counseling**

ci faremo guidare per diventare sempre più luminosi interiormente.

*Qualche esempio:*

La rabbia: a cosa serve e come trasformarla in azione consapevole

L'odio: indaghiamo la sua origine

La paura: di qualcosa oppure generica. Da dove scaturisce in noi

La vendetta: cosa cela

Le bugie: perché?

La vergogna: la sua origine e come superarla

La solitudine: c'è solitudine e solitudine

Il vuoto: che cos'è?

Il distacco: da cosa e perché?

La crisi: disfacimento o opportunità?

Il limite: a cosa serve?

La fiducia: un salto

*Potrai portare un tema che ti sta a cuore anche tu.....*

**Se desideri partecipare ma l'orario scelto non ti è comodo per favore chiamami  
Federica Gazzano 349.060.9912  
e troveremo una soluzione.**

### **Federica Gazzano**

*è Professional Expert Counselor dal 2006, regolarmente iscritta alla Società Italiana di Counseling S.I.Co.*

*Federica è insegnante di Yoga e Traditional Thai Yoga Massage da 26 anni e praticante di Yoga e Massaggi Orientali da oltre 40 anni.*