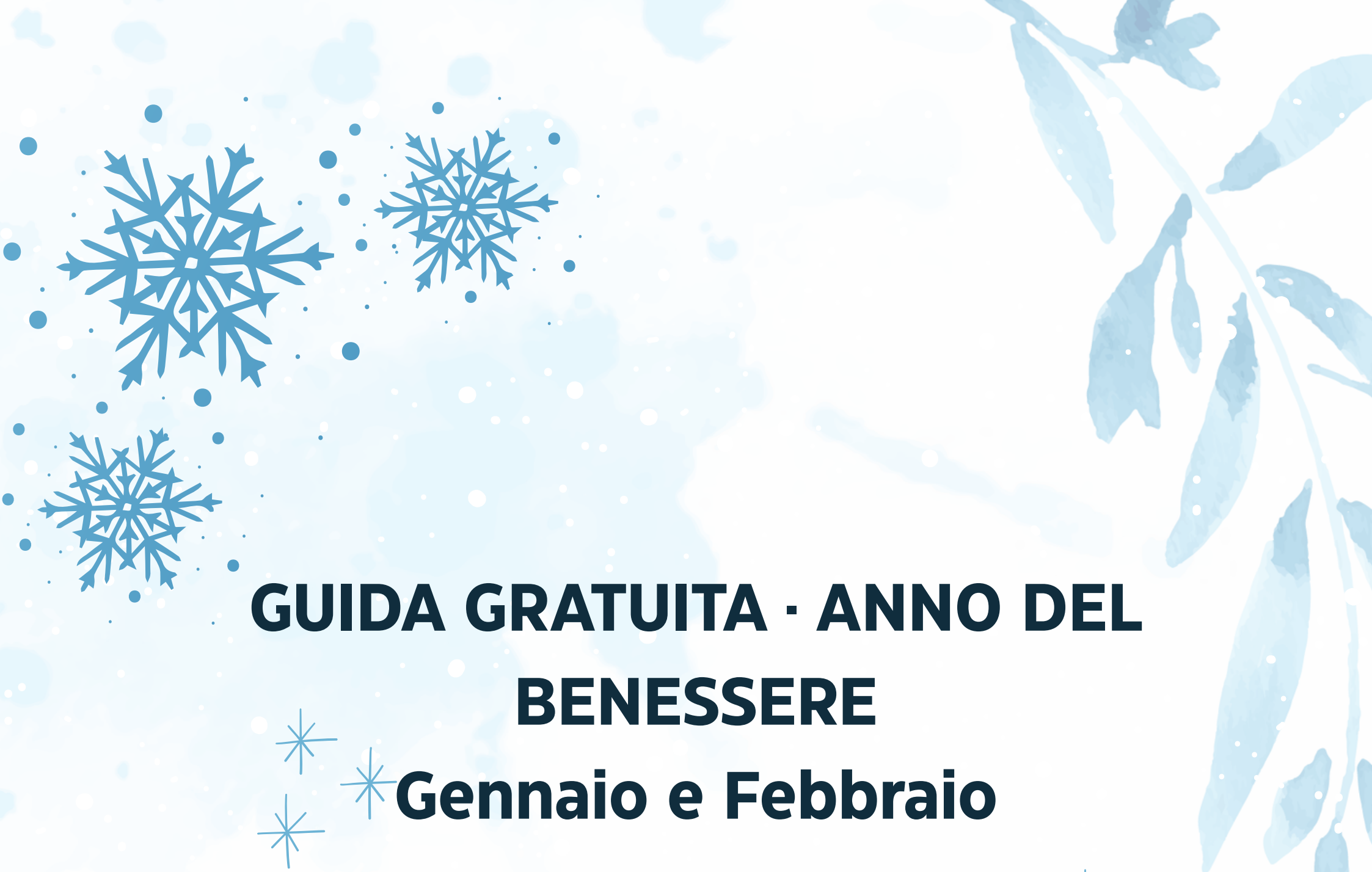




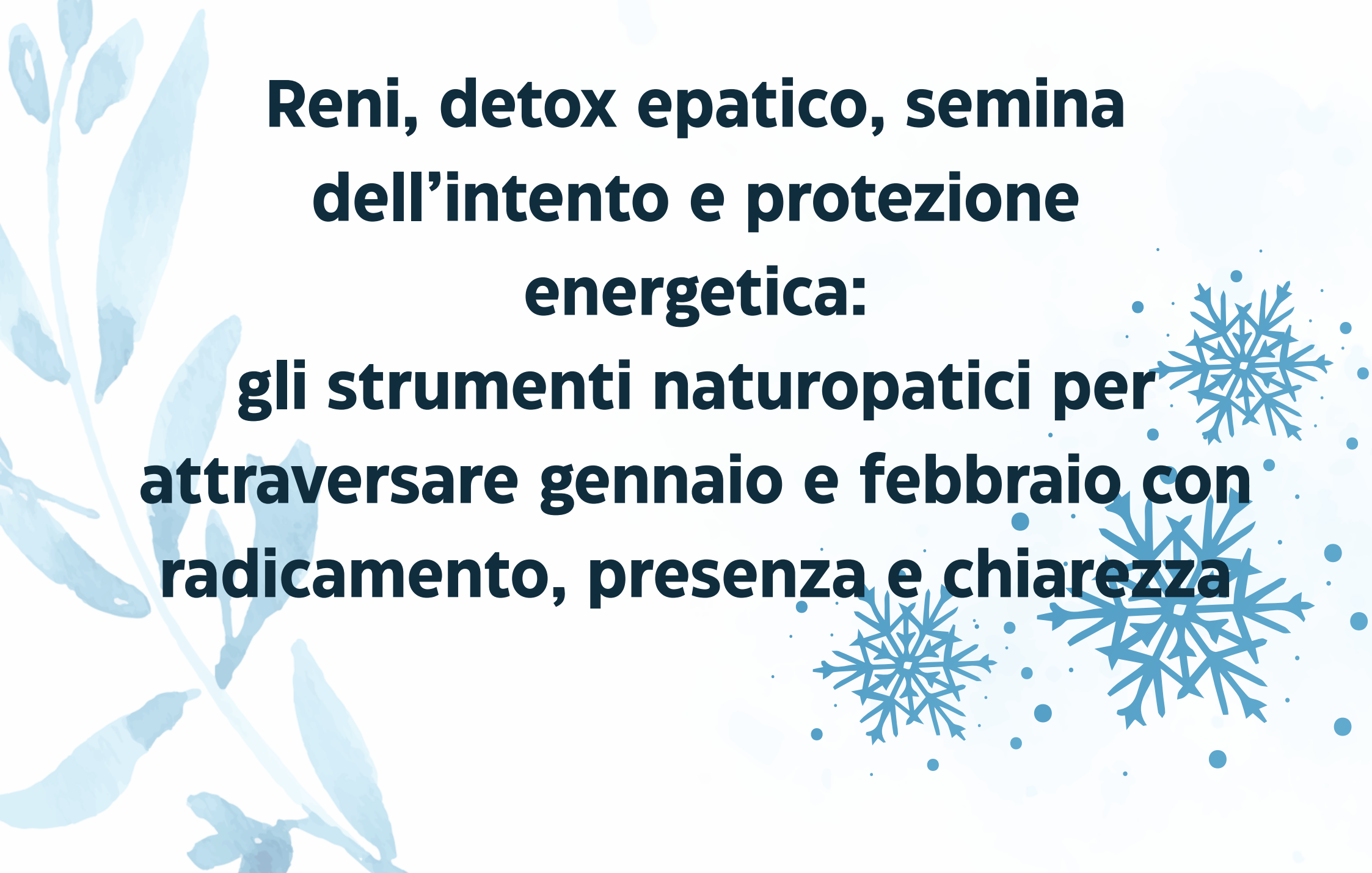
GUIDA GRATUITA - ANNO DEL BENESSERE

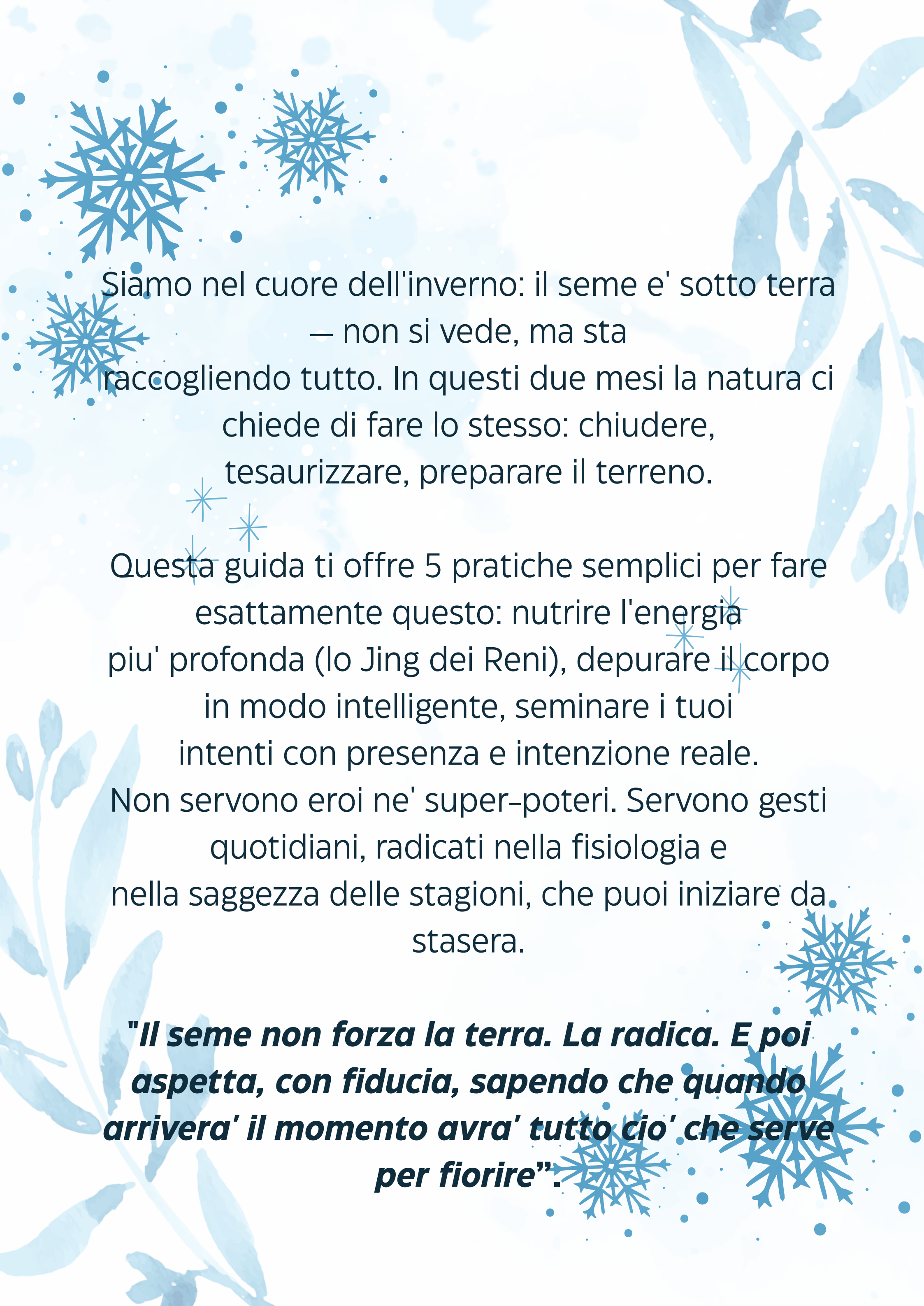
 **Gennaio e Febbraio**

5 Pratiche per un Inverno Fertile

**Reni, detox epatico, semina
dell'intento e protezione
energetica:**

**gli strumenti naturopatici per
attraversare gennaio e febbraio con
radicamento, presenza e chiarezza**





Siamo nel cuore dell'inverno: il seme e' sotto terra
— non si vede, ma sta
raccolgendo tutto. In questi due mesi la natura ci
chiede di fare lo stesso: chiudere,
tesaurizzare, preparare il terreno.

Questa guida ti offre 5 pratiche semplici per fare
esattamente questo: nutrire l'energia
piu' profonda (lo Jing dei Reni), depurare il corpo
in modo intelligente, seminare i tuoi
intententi con presenza e intenzione reale.

Non servono eroi ne' super-poteri. Servono gesti
quotidiani, radicati nella fisiologia e
nella saggezza delle stagioni, che puoi iniziare da
stasera.

***"Il seme non forza la terra. La radica. E poi
aspetta, con fiducia, sapendo che quando
arrivera' il momento avra' tutto cio' che serve
per fiorire".***



1- Al mattino nutriamo i Reni

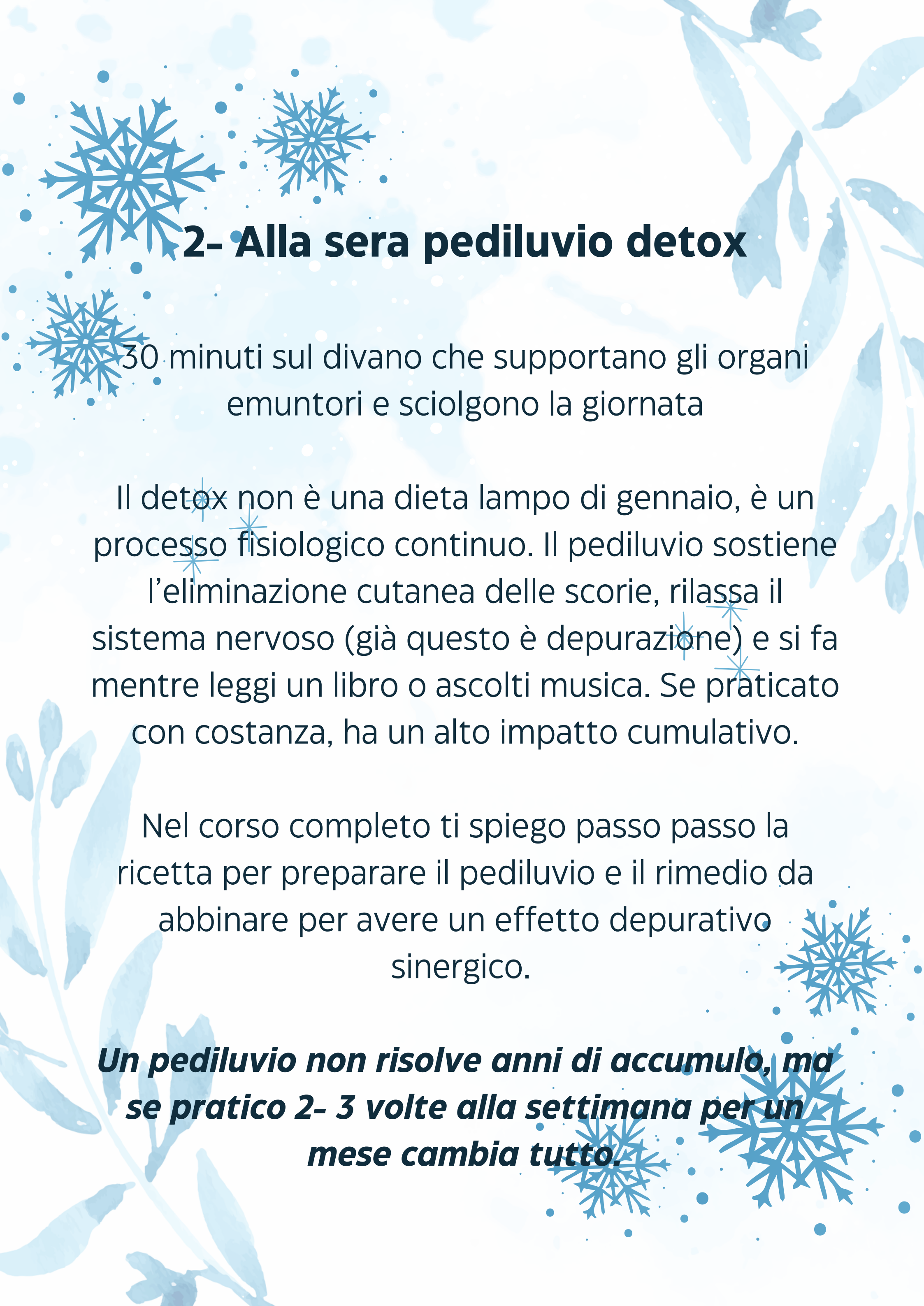
Prima del caffè'. Prima di tutto. Un gesto che dice ai Reni: sono al sicuro, sono protetti.

I Reni sono vulnerabili al freddo in inverno, ce lo insegna la Medicina Tradizionale Cinese. Il calore nella zona centrale preserva lo Jing e supporta l'energia vitale profonda.

Gli impacchi sono una tecnica potente, efficace ed accessibile per sciogliere tensioni, attivare la circolazione e riscaldare il centro.

Nel corso completo ti spiego passo passo la ricetta per preparare l'impacco e il decotto renale da abbinare.

Ogni impacco e' un atto di cura verso la tua riserva piu' profonda. Il corpo lo ricorda.



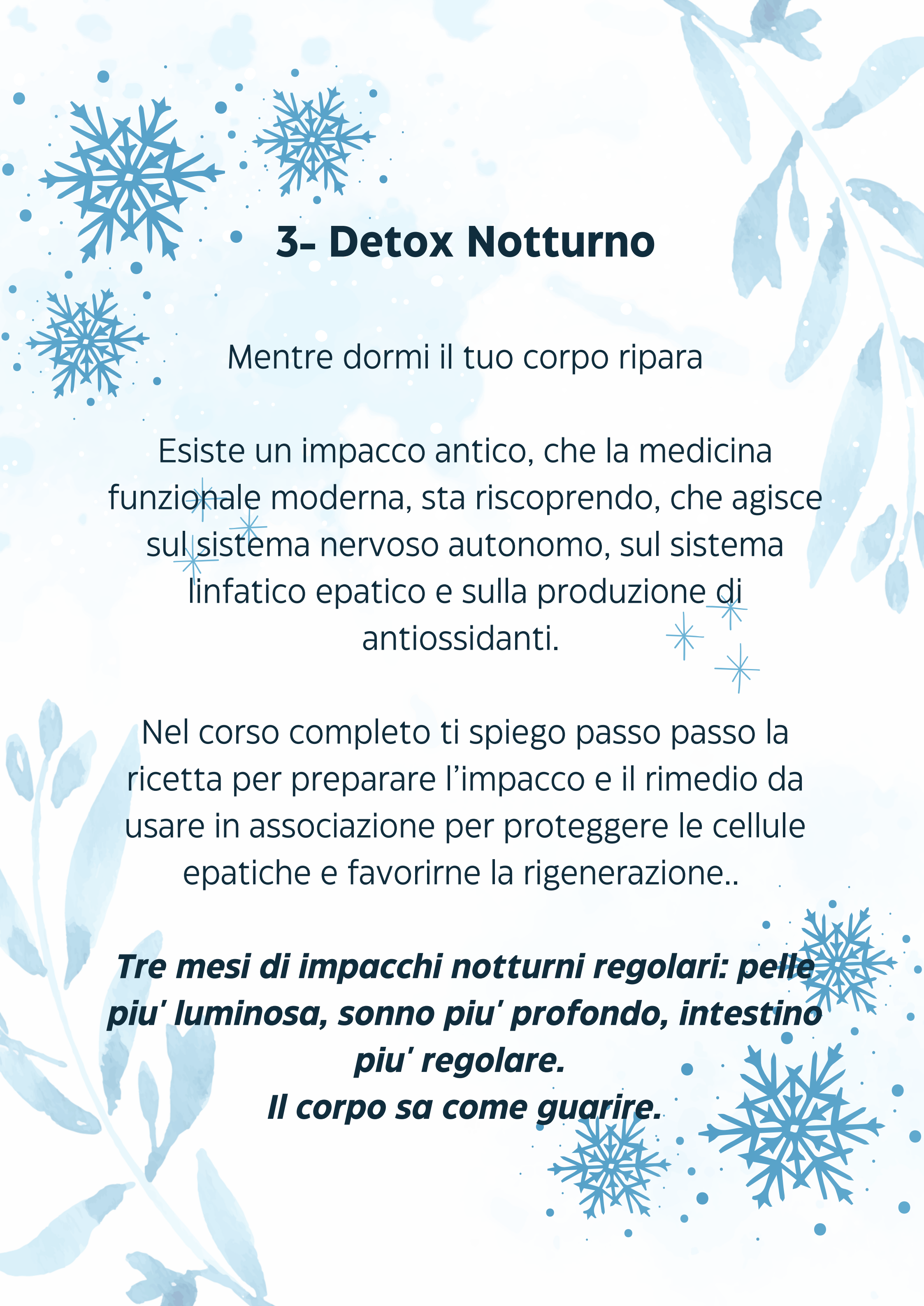
2- Alla sera pediluvio detox

30 minuti sul divano che supportano gli organi emuntori e sciolgono la giornata

Il detox non è una dieta lampo di gennaio, è un processo fisiologico continuo. Il pediluvio sostiene l'eliminazione cutanea delle scorie, rilassa il sistema nervoso (già questo è depurazione) e si fa mentre leggi un libro o ascolti musica. Se praticato con costanza, ha un alto impatto cumulativo.

Nel corso completo ti spiego passo passo la ricetta per preparare il pediluvio e il rimedio da abbinare per avere un effetto depurativo sinergico.

Un pediluvio non risolve anni di accumulo, ma se pratico 2- 3 volte alla settimana per un mese cambia tutto.



3- Detox Notturmo

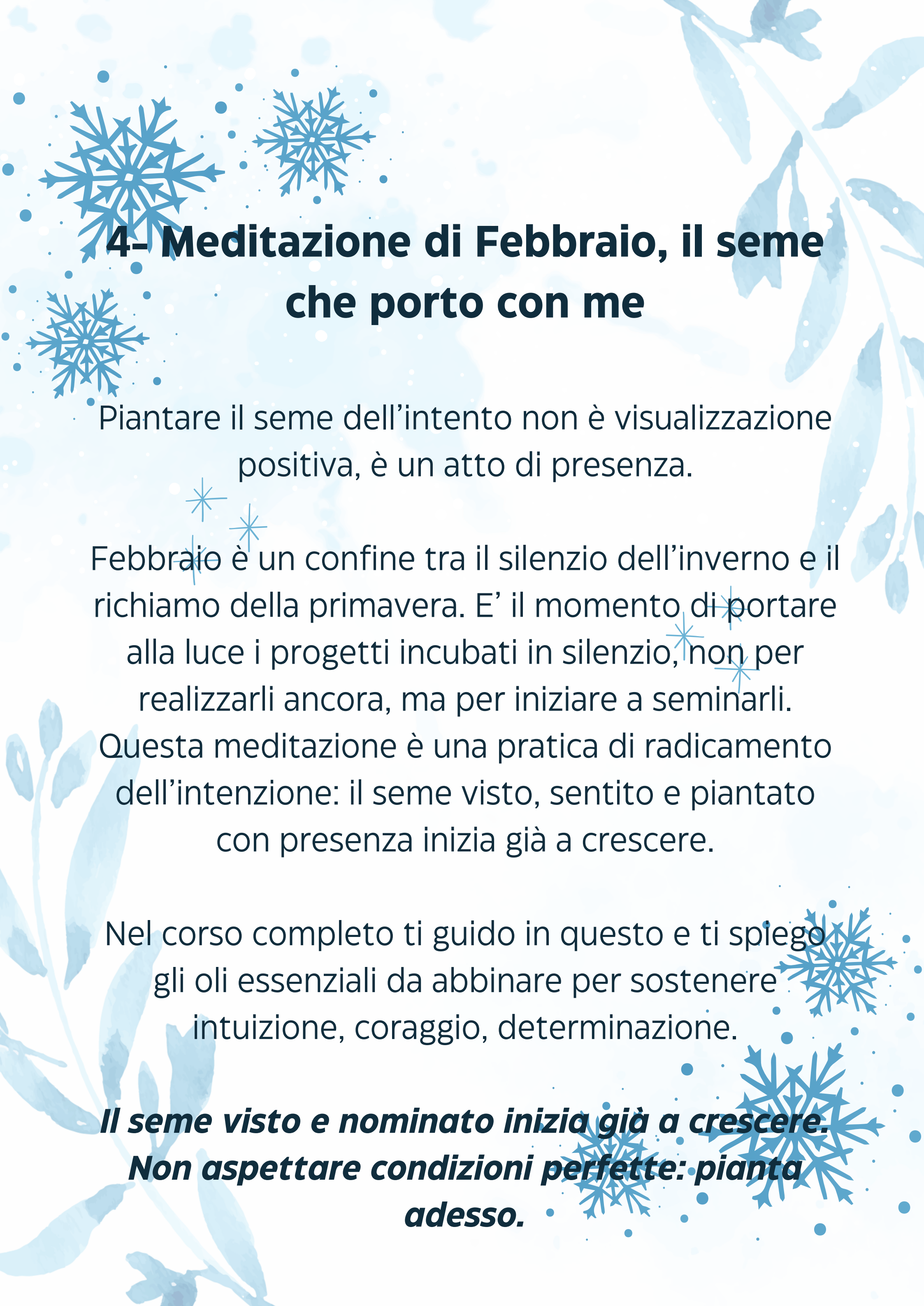
Mentre dormi il tuo corpo ripara

Esiste un impacco antico, che la medicina funzionale moderna, sta riscoprendo, che agisce sul sistema nervoso autonomo, sul sistema linfatico epatico e sulla produzione di antiossidanti.

Nel corso completo ti spiego passo passo la ricetta per preparare l'impacco e il rimedio da usare in associazione per proteggere le cellule epatiche e favorirne la rigenerazione..

Tre mesi di impacchi notturni regolari: pelle piu' luminosa, sonno piu' profondo, intestino piu' regolare.

Il corpo sa come guarire.



4- Meditazione di Febbraio, il seme che porto con me

Piantare il seme dell'intento non è visualizzazione positiva, è un atto di presenza.

Febbraio è un confine tra il silenzio dell'inverno e il richiamo della primavera. E' il momento di portare alla luce i progetti incubati in silenzio, non per realizzarli ancora, ma per iniziare a seminarli.

Questa meditazione è una pratica di radicamento dell'intenzione: il seme visto, sentito e piantato con presenza inizia già a crescere.

Nel corso completo ti guido in questo e ti spiego gli oli essenziali da abbinare per sostenere intuizione, coraggio, determinazione.

***Il seme visto e nominato inizia già a crescere.
Non aspettare condizioni perfette: pianta
adesso.***



5-Roll- on invernale, cinque miscele fai da te per ogni bisogno

Nel corso completo ti spiego le ricette per
preparare 5 miscele di oli essenziali che potrai
usare quotidianamente per:

- protezione invernale
- calore e conforto
- chiarezza e presenza
- custode della gemma
- protezione fisica ed energetica

***Il roll- on non è solo un prodotto, è un atto di
cura fisica, protezione energetica e presenza.***

**Hai assaggiato qualcosa.
il percorso completo è un'altra cosa.**

- Il modulo di gennaio – febbraio include:
- 4 moduli approfonditi sul detox fisiologico e stagionale, protezione energetica, Reni e Jing
- Rimedi pratici guidati
- Alimentazione stagionale
- Rituali quotidiani e stagionali

**Un anno di benessere è un percorso annuale
che ti accompagna attraverso le stagioni con
approfondimenti scientifici e visione olistica,
rimedi pratici e rituali guidati, non teorie, ma
strumenti da usare ogni giorno.**