

# STUDIO OLISTICA

[www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



## GO WITH THE FLOW

Ogni Martedì:

18:30/19:30



**Oana Adelina Braila**  
L'insegnante

+39 345 10 35 474

Si occupa di consapevolezza del movimento prendendo spunto da un'esperienza pluriennale in differenti discipline come Yoga, Danza contemporanea e Qi gong. E' anche Naturopata Professionale specializzata in Nutrizione Olistica e Massaggiatrice Thai, propone percorsi individuali e di gruppo per il benessere della persona a 360 gradi.

# STUDIO OLISTICA

[www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



## GO WITH THE FLOW

E perché mai una naturopata specializzata in medicina cinese dovrebbe tenere un corso di movimento e automassaggio?

Se la naturopatia parla di mantenere o ripristinare un equilibrio olistico su tutti i piani, fisico, mentale, emozionale, spirituale; perché non proporre un corso che parte proprio dal corpo?

Con lo scopo di:

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la tua capacità di rilassamento; aumentare la consapevolezza del tuo corpo e della tua mente; allenare presenza e centratura nella vita di tutti i giorni; generare uno stato di benessere olistico, a 360 gradi.

Ogni settimana ti proporrò degli esercizi di movimento e delle tecniche di automassaggio legate ad un tema specifico, anche in base alle esigenze del gruppo. Esploreremo temi come la stagionalità, la medicina tradizionale cinese, l'anatomia e le neuroscienze.

# STUDIO OLISTICA

[www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



## GO WITH THE FLOW

Le discipline da cui attingerò saranno, per la parte di movimento:

- *Yoga* - unione di mente e corpo;
- *Danza contemporanea* - organizzazione del movimento del corpo nello spazio;
- *Body mind centering* - educazione al movimento del corpo;
- *Embodiment* - percezione dell'anatomia del tuo corpo;
- *Qi gong* - disciplina energetica cinese;
- *Movimento per equilibrare il sistema nervoso* - principi di neuroscienze applicate al movimento.

Per la parte di automassaggio - *medicina cinese* e la *Riflessologia plantare*:

- Autotrattamento del piede da tecniche di riflessologia plantare;
- Digitopressione e tapping su punti di agopuntura;
- Automassaggio del percorso dei meridiani energetici in tutto il corpo;
- Tecniche di pressione e mobilizzazione delle articolazioni dal thai massage.

# STUDIO OLISTICA

[www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



## GO WITH THE FLOW

*Tariffe 2024-25*

*Martedì*

*Lezione singola: 60minuti*

### PACCHETTO ANNUALE

37 lezioni > 548€

518€ (14€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

Prima lezione 1 Ottobre 2024

Ultima lezione 24 Giugno 2025

### PACCHETTO 3 MESI

12 lezioni > 210€

180€ (15€ cad.) + 30€ (iscrizione all'Associazione)

*Nuovi iscritti dal 1 FEBBRAIO 2025:*

*16,00€ cad.*

# STUDIO OLISTICA

[www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Via Tommaso Grossi, 51, Como

+393315297314



## GO WITH THE FLOW

**Lezione di Prova (Open Week)**  
**24 Settembre 2024**  
**Prima lezione**  
**1 Ottobre 2024**

### OTTOBRE '24

- Martedì 1
- Martedì 8
- Martedì 15
- Martedì 22
- Martedì 29

### NOVEMBRE '24

- Martedì 5
- Martedì 12
- Martedì 19
- Martedì 26

### DICEMBRE '24

- Martedì 3
- Martedì 10
- Martedì 17
- **Martedì 24**
- **Martedì 31**

### GENNAIO '25

- Martedì 7
- Martedì 14
- Martedì 21
- Martedì 28

### FEBBRAIO '25

- Martedì 4
- Martedì 11
- Martedì 18
- Martedì 25

### MARZO '25

- Martedì 4
- Martedì 11
- Martedì 18
- Martedì 25

### APRILE '25

- Martedì 1
- Martedì 8
- Martedì 15
- Martedì 22
- Martedì 29

### MAGGIO '25

- Martedì 6
- Martedì 13
- Martedì 20
- Martedì 27

### GIUGNO '25

- Martedì 3
- Martedì 10
- Martedì 17
- Martedì 24

### LUGLIO '25

EVENTUALI  
RECUPERI  
per assenza  
Insegnante

 = NO LEZIONE



U.P. S.I.O. DI IPNOSI E DISCIPLINE OLISTICHE  
STUDIO OLISTICA - Sede Como

Nome e Cognome: .....

Corso: FLOW      Pacchetto: .....

Data prima lezione: .....

ANNO 2024-2025  
**PIANO DI PAGAMENTI**

Per ogni pagamento **+2 euro di Marca da Bollo\*\***.

N.	Data	Importo	Bon./Cont.	Firma
Caparra		60€+30€+2€**		
2^ rata		+2€**		
3^ rata		+2€**		
4^ rata		+2€**		
5^ rata		+2€**		
TOT.				

**MODALITA':** Bonifico a favore di UP SIO di Ipnosi e Discipline Olistiche

**IBAN:** IT 81 M 030 6909 6061 0000 0172 504

**CAUSALE:** Nome e Cognome - FLOW - Rata n° .....

Via Tommaso Grossi, 51, Como

Web [www.ipnosicomo.it](http://www.ipnosicomo.it)

Tel. +39 331 52 97 314

E-mail [margheritasartori7@gmail.com](mailto:margheritasartori7@gmail.com)

P.Iva 12952070964