Ritorna a te

Mindful Weekend

7

piccoli passi verso te stessa

Un viaggio tra Yoga, Coaching e la saggezza dei Chakra



Ubud – Bali · Meditando con il Buddha

Viaggio dentro e fuori

MULADHARA · RADICAMENTO

Radicati

Prima di partire, ritrova il tuo appoggio.

01 / SENTI

Siediti comoda, appoggia i piedi a terra e lascia che il respiro segua il suo ritmo. Per cinque respiri, porta l'attenzione ai punti di contatto con il suolo.

Non serve cambiare nulla.



Puerto Viejo · Costa Rica

02 / ESPLORA

Che cosa mi fa sentire stabile, al sicuro e libera di essere me stessa?

03 / PORTA CON TE

Quale piccolo gesto può nutrire oggi il mio senso di stabilità?

Viaggio dentro e fuori

SVADHISTHANA · FLUIDITÀ

Fluisci

Accogli ciò che senti, senza trattenerlo.



Río Dulce · Guatemala

01 / SENTI

Siediti comoda e porta
le mani sul basso ventre.
Con cinque respiri naturali,
lascia che il bacino oscilli
dolcemente avanti e indietro.

Ascolta, senza forzare.

GUATEMALA
RÍO DULCE

02 / ESPLORA

Dove nella mia vita trattengo ciò che sento, invece di concedermi la libertà di fluire?

03 / PORTA CON TE

Quale piccolo gesto di piacere posso concedermi oggi, senza giudicarmi?

Viaggio dentro e fuori

MANIPURA · POTERE PERSONALE

Risplendi

Riconosci la tua forza e dalle spazio.

01 / SENTI

Siediti comoda e porta le mani all'altezza del plesso solare. Per cinque respiri, osserva il movimento dell'addome e immagina una luce calda che si espande dentro di te.

Riconosci la tua energia.

COSTA RICA
TALAMANCA



Talamanca · Costa Rica

02 / ESPLORA

In quale ambito della mia vita vorrei avere più fiducia in me stessa e nelle mie capacità?

03 / PORTA CON TE

Quale piccolo atto di coraggio posso compiere oggi, scegliendo di credere in me?

ANAHATA · APERTURA DEL CUORE

Respira

Concediti lo spazio per dare e ricevere amore.



Flores · Guatemala

01 / SENTI

Siediti comoda e appoggia le mani sul cuore.
Per cinque respiri, percepisci il petto che si espande dolcemente durante l'inspirazione e si rilassa durante l'espirazione.

Accogliti, così come sei.

GUATEMALA FLORES

02 / ESPLORA

Come cambierebbe la mia vita se imparassi a prendermi cura di me stessa con lo stesso amore che dedico alle persone a cui voglio bene?

03 / PORTA CON TE

Quale piccolo gesto d'amore posso dedicare oggi a me stessa?

VISHUDDHA

AUTENTICITÀ E COMUNICAZIONE

Esprimiti

Dai voce alla tua verità.

01 / SENTI

Siediti comoda, rilassa le spalle,
la mandibola e la gola.
Inspira dolcemente dal naso
ed espira emettendo il suono
«mmm», a labbra chiuse.
Ripeti per cinque respiri,
ascoltando la vibrazione
della tua voce.

Lascia emergere il tuo suono naturale.



Campeche · Messico

MÉXICO
CAMPECHE

02 / ESPLORA

*Quale verità custodisco dentro di me,
ma non mi concedo ancora la libertà
di esprimere?*

03 / PORTA CON TE

*In quale situazione posso scegliere oggi
di comunicare ciò che sento,
con autenticità e rispetto?*

Viaggio dentro e fuori

AJNA • VISIONE INTERIORE

Intuisci

Ascolta ciò che emerge oltre il rumore dei pensieri.

01 / SENTI

Siediti comoda, chiudi gli occhi e rilassa la fronte. Per cinque respiri, porta delicatamente l'attenzione allo spazio tra le sopracciglia. Osserva i pensieri che emergono, senza seguirli e senza giudicarli.

Lascia spazio al silenzio.



Città del Messico

02 / ESPLORA

Se mettessi da parte le mie paure, le aspettative degli altri e il bisogno di avere certezze, quale direzione sentirei di voler seguire?

03 / PORTA CON TE

A quale intuizione posso scegliere oggi di dare ascolto e fiducia?

Viaggio dentro e fuori

SAHASRARA · CONNESSIONE CON IL TUTTO

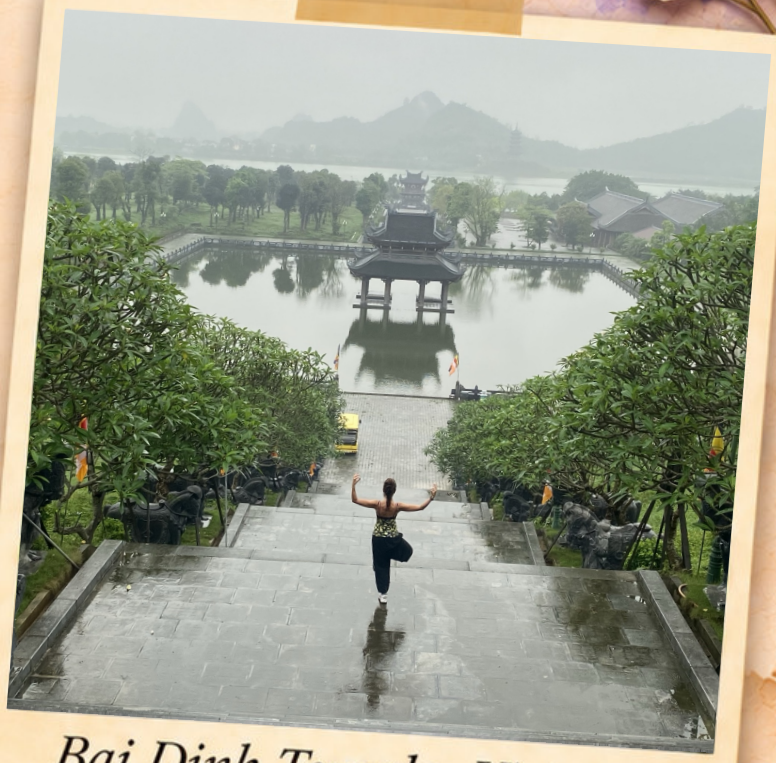
Connettiti

Affidati alla vita e riconosci il tuo essere parte dell'Universo.

01 / SENTI

Siediti comoda, chiudi gli occhi e lascia che il respiro fluisca naturalmente.
Per qualche istante, percepisci lo spazio dentro e fuori di te.
Immagina che ogni tuo respiro ti connetta al respiro dell'Universo, alla vita che attraversa ogni essere.

Non cercare nulla. Rimani in ascolto.



Bai Dinh Temple, Vietnam

02 / ESPLORA

Come cambierebbe il mio modo di vivere se mi sentissi profondamente connessa al Tutto e imparassi ad affidarmi alla saggezza della Vita?

03 / PORTA CON TE

Che cosa posso scegliere oggi di affidare all'Universo, lasciando andare il bisogno di controllare ogni cosa?

Viaggio dentro e fuori

Il viaggio continua...



Spero che queste sette tappe ti abbiano regalato uno spazio prezioso per ascoltarti, esplorare la tua interiorità e ritrovare ciò che conta davvero per te.

Puoi tornare a queste pagine ogni volta che ne sentirai il bisogno. Le domande saranno le stesse, ma potresti scoprire risposte nuove.

Se desideri continuare questo viaggio insieme, ti accompagno attraverso percorsi individuali di Yoga, Coaching e consapevolezza, in presenza e online.

Buon viaggio,
dentro e fuori di te.

Con amore,

Francesca

EssereYoga · Trip · Coach

Yoga • Coaching • Viaggio

Instagram: @essereyoga_trip_coach

Facebook: Francesca Micciulli Travel Yoga Coach

Sito: www.francescamicciulli.com