



Madhu Elisa Bignotto

Naturopata e Insegnante di Hatha Yoga

La Naturopatia e lo Yoga sono nella mia esperienza da quasi vent'anni, come studio, stile di vita e professione. Credo fermamente che tutti gli aspetti dell'esistenza influiscano sullo stato di benessere di ciascuno di noi e per questo pongo l'attenzione alla persona nella sua globalità (corpo, mente, emozioni) cercando di stimolare la capacità di auto-guarigione attraverso le essenze floreali, i rimedi naturali, consigli alimentari personalizzati e naturalmente i corsi di Yoga.

Di cosa mi occupo:

Corsi di Yoga

Lo Yoga che propongo è un viaggio che parte dal corpo e arriva al cuore. È uno yoga dolce, gentile, introspettivo e dinamico allo stesso tempo, basato sull'innalzamento del livello di energia. Questo approccio è adatto a tutti, anche a chi pensa di non avere flessibilità, perché le Asana (posizioni) non sono punti di arrivo da raggiungere con perfezione, ma stazioni di partenza per affrontare la vita fuori dal tappetino con più gioia, energia, vitalità e benessere psico-fisico.

Consulenze di Naturopatia e Percorsi per l'Anima

Sono sessioni individuali approfondite durante le quali mi prendo cura della persona a 360 gradi per aiutarla a ritrovare energia, vitalità, armonia e benessere psico-fisico. Partendo dal colloquio e dall'ascolto, cercherò di comprendere la causa di uno squilibrio o un disturbo e individuerò il percorso da seguire dando consigli personalizzati che riguardano l'alimentazione, piccoli ma importanti cambiamenti allo stile di vita, i rimedi naturali più adatti alle esigenze del cliente e la miscela di rimedi floreali personalizzata.

Questi percorsi sono pensati per:

- Trovare un aiuto per gestire ansia, stress, irritabilità e insonnia
- Affrontare con la natura disturbi digestivi e migliorare la propria alimentazione
- Trovare uno spazio accogliente per affrontare un disagio emotivo o un periodo di cambiamento
- Chi desidera portare cambiamenti al proprio stile di vita e intraprendere un percorso di autoconsapevolezza per ritrovare armonia e realizzazione personale.

Per maggiori informazioni: www.elisabignotto.it

ATTIVITÀ PROFESSIONALE DI CUI ALLA LEGGE 14 GENNAIO 2013, N.4. Il Naturopata NON è un medico, NON fa diagnosi né terapia, atti riservati esclusivamente alla classe medica. Questi percorsi **non** sono a scopo terapeutico. non si sostituiscono a percorsi e prescrizioni di medici e psicoterapeuti.