



# PERCORSI PERSONALI: **GLI INTENSIVI**



## **GLI INTENSIVI: PERCORSI PERSONALI INDIVIDUALI**

Gli INTENSIVI sono sessioni individuali in cui una persona può imparare ad identificare determinati sintomi, posture o abitudini, che si ripercuotono negativamente sulla qualità della vita con l'obiettivo di riuscire a liberarsene e di guadagnare benessere, salute e libertà di movimento.

Gli INTENSIVI, come dice il nome stesso, consistono in una forma concentrata di sessioni, il cui scopo è di apprendere o ancora meglio di "terminare" un soggetto nel minor tempo possibile. La forma concentrata di lavoro, unitamente alla struttura dell'intensivo (diversi giorni in un luogo al di fuori della propria routine quotidiana - come una sorta di ritiro), permettono ai partecipanti di ottenere dei risultati strabilianti.

Lo scopo degli INTENSIVI è di creare uno spazio in cui il partecipante possa essere completamente focalizzato sull'obiettivo che ha scelto di raggiungere, senza essere distratto e disturbato di continuo, come succede normalmente nella vita quotidiana.

Di seguito, diversi esempi di intensivi, fermo restando che ogni percorso è assolutamente creato su misura per ogni cliente.

### **INTENSIVI DI APPRENDIMENTO**

Sono rivolti a clienti che seguono un percorso personale di apprendimento settimanale.

Servono (ad esempio) per finire con un determinato soggetto ricorrente, per raggiungere un obiettivo più rapidamente, per migliorare una qualità in cui si è carenti, per prendere una decisione importante nella propria vita, ecc.

### **INTENSIVI PER INFLUENZARE/MIGLIORARE/TERMINARE UNA CONDIZIONE FISICA O PER RECUPERARE DOPO UN TRAUMA, UNA MALATTIA**

Cercare e interrompere le reazioni fisiche automatiche create in seguito ad un evento traumatico, che impediscono al corpo

il suo naturale processo di recupero e di riequilibrio.  
Spesso si arriva a finire completamente un sintomo nell'arco di tempo dell'intensivo.

### **INTENSIVI PER CREARE UNA STRUTTURA**

Creare o pianificare un progetto, imparare ad avere una struttura pratica e concreta nella vita.

Apprendere ad usare strumenti pratici per gestire al meglio il proprio tempo e il proprio denaro, per creare una strategia di lavoro o nella vita.

Imparare a riconoscere e a fermare le credenze e le routine che impediscono di raggiungere i risultati desiderati.

### **INTENSIVI PER RECUPERARE DA UN PERIODO STRESSANTE, PER GUADAGNARE ENERGIA, TRANQUILLITA', RIPOSO**

Spesso dopo un periodo stressante non si riesce a staccare, si continua la stessa routine di lavoro e di stress, entrando in un circolo vizioso difficile da fermare.

Un intensivo permette di creare uno stop netto e di ritrovare chiarezza, lucidità ed energia.

### **INTENSIVI SU UN TEMA SPECIFICO, PORTATO DAL CLIENTE**

Si crea un percorso apposito e su misura, per permettere al cliente di affrontare un soggetto che gli sta a cuore.

### **STRUTTURA DEGLI INTENSIVI**

La struttura degli intensivi consiste in due sedute al giorno (generalmente una al mattino e una al pomeriggio) per diversi giorni consecutivi, con un allenamento personalizzato composto di esercizi (di rilassamento, concentrazione, per portare l'attenzione al corpo - a seconda delle necessità), descrizioni e liste scritte, questionari per portare l'attenzione al soggetto su cui ci si focalizza nell'intensivo.

La durata degli intensivi varia da 3 a 5 giorni consecutivi.

Gli INTENSIVI hanno luogo nel nostro centro LA VIONA di Netro, in un ambiente tranquillo, silenzioso ed immerso nella natura, supportati per l'accoglienza dal RISTORANTE ALBERGO "LA BOSSOLA", dove i nostri clienti possono alloggiare in confortevoli chalet in legno, approfittando dell'atmosfera gradevole e dell'ottima cucina.

Potete visionare foto del centro LA VIONA di Netro e della Bossola ai seguenti siti:

[www.laviona.com](http://www.laviona.com)  
[www.labossola.com](http://www.labossola.com)

Il tempo libero tra le sedute è a disposizione per riposare e per approfittare dell'incantevole natura in cui è situato il nostro centro, per passeggiare, prendere il sole, fare escursioni in bicicletta, rilassarsi nella sauna e nell'idromassaggio (di prossima realizzazione presso gli chalet della Bossola).



## PER INFORMAZIONI SULLE ATTIVITA' DEI CENTRI

Luca Lenzi: tel 3925677706 Nuria Cifuentes: tel 3341887525

Insegnanti e praticanti di discipline educative basate  
sull'attenzione, sul tocco e sul movimento,  
presso i Centri di Ivrea e Netro (BI).

[info@laviona.com](mailto:info@laviona.com) [www.laviona.com](http://www.laviona.com)