

ANNALISA CHELOTTI

Counselor Psicologica – Naturopata – Insegnante di Mindfulness – Master Reiki

sede principale: Giaveno e Torino

+39.331 2902129

mail: info@sentierodellessere.org

www.sentierodellessere.org

Facebook: [Il Sentiero dell'Essere](#)

Canale youtube: [il Sentiero dell'Essere](#)

Link alle registrazioni del Festival della Rinascita: [Clicca sul titolo per accedere](#)

Titolo dell'attività: [La spiritualità contemporanea con la Mindfulness](#)

Titolo dell'attività: [Mindful Eating](#)

Appuntamenti a pagamento proposti:

1) Percorso di Mindfulness & Movimento base

Ciclo di 4 incontri serali, di 2 ore ciascuno (20.30/22.30), con il metodo Mindfulness & Movimento per iniziare a muovere i primi passi nel mondo della presenza e auto osservazione di sé attraverso la sperimentazione delle pratiche formali e informali.

Le date verranno concordate direttamente con il gruppo, che sarà attivato al raggiungimento di almeno 7 partecipanti.

Per entrare a far parte del gruppo ecco il link di riferimento:

<https://chat.whatsapp.com/GvbqClUuGuFbKkIPDCBFb>

Valore € 71

- 2) Incontri mensili (**PER SOLE DONNE**) in cui, attraverso l'utilizzo della Mindfulness e delle discipline provenienti dalla cultura andina, andiamo a lavorare sull'equilibrio interiore tra maschile e femminile. Per entrare a far parte della comunità ForzaFemminile, puoi usare il seguente link: <https://chat.whatsapp.com/CRL9vRpYFcUOMjzfgdyqq>

- 3) Sedute individuali di **Counseling psicologico**, a cui poter abbinare l'aspetto naturopatico o energetico, sia online sia in presenza presso lo studio di Giaveno oppure presso la sede di Become a Torino. Solo su appuntamento, scrivendo al numero o alla mail indicate sopra. Valore delle sedute: 70,00 euro. Durata: un'ora e mezzo.