



PRESENTAZIONE DEL LIBRO:

# OLTRE LO STRESS

Un viaggio di 21 giorni  
con la Kinesiologia Educativa

di e con **Carlotta Colombo** e **Roberta Padovese**

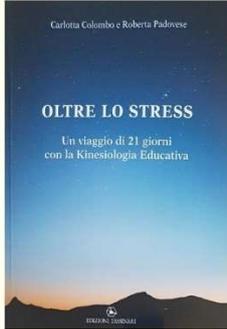
**24 MAGGIO 2022 | Ore 18:00**

**ONLINE SU ZOOM**

**PER INFORMAZIONI E  
PER RICEVERE IL LINK PER IL COLLEGAMENTO:**  
carlottarobertabraingym@gmail.com  
324.6628329 / 347.4100905 (messaggio Whatsapp)

*"Con questo viaggio in 21 tappe Roberta e Carlotta ci accompagnano con cura in una dimensione che permette a ciascuno di entrare in un profondo contatto con le proprie risorse fisiche, mentali ed emozionali, partendo da semplici movimenti corporei. Questo piccolo manuale è nato in un contesto di estrema sfida con l'intento di creare una comunità intorno a dei bisogni elementari quali muoversi, crearsi uno spazio personale, ascoltare se stessi, respirare con consapevolezza, divertirsi e condividere con gli altri. Dedicare ogni giorno un piccolo momento alla cura di se stessi con la preziosa e sapiente guida di Roberta e Carlotta sarà un grande aiuto in ogni fase della nostra vita."*

Ruth Schmid



Questo libro nasce da un'esperienza diretta vissuta nella fase iniziale della pandemia Covid-19.

Subito dopo l'inizio del primo lockdown, nella primavera del 2020, abbiamo creato un gruppo su Facebook, con lo scopo di condividere alcune tecniche della Kinesiologia Educativa e dare il nostro contributo solidale in un momento difficile.

Lo scopo principale delle attività proposte è stato quello di abbassare il livello di stress e tensione, stimolare un respiro più profondo, calmare la mente e interrompere i pensieri negative, sostenere la consapevolezza e la presenza personale. Per questo abbiamo arricchito le proposte anche con alcune pratiche tratte e riadattate dagli insegnamenti del Maestro Zen Thich Nhat Hanh e molto in sintonia con l'approccio della Kinesiologia Educativa (la "Meditazione dell'abbraccio" per supportare noi stessi e la "Meditazione del respire con la pancia" per prenderci cura delle nostre emozioni).

