

# IVG

## **Aromi che portano pace a corpo e mente**

di **sandra ottonello**

25 Novembre 2020 - 16:14

01 DICEMBRE H 20.45

# **AROMI CHE PORTANO PACE A CORPO E MENTE**

Primo dicembre 2020 sulla piattaforma zoom una diretta per presentare una nuova collaborazione.

Ottonello Sandra con Diego Merlo e Yana Duskova Madonno insieme per un corso : 4 incontri per conoscere come il nostro corpo manifesta le nostre emozioni e come possiamo supportarlo in una risposta sana che favorisce equilibrio, pace e benessere.

Chi scrive è Ottonello Sandra mi conoscete già. Naturalmente io cercherò di dare un aiutino utilizzando oli essenziali capaci di agire sulle nostre emozioni in modo discreto e non invasivo.

Questi i miei compagni di viaggio:

Yana si presenta:

Sono Yana e lavoro con te, che sai di avere un problema con le emozioni, ma non hai ancora ben capito quale.

Uomini e donne che si sono sentite persone forti a lungo e in grado di risolvere qualsiasi cosa, e poi un giorno, quasi all'improvviso, hanno scoperto una loro fragilità che li ha spaventati e che non sanno come gestire.

Spesso non si sentono veramente capite e il loro bisogno è quello di avere un aiuto concreto e di che li aiuti a cambiare la loro situazione.

Sono persone che tutto sommato stanno bene, ma vorrebbero avere delle risposte e chiarezza sulle loro emozioni: perché a volte si sentono limitate, o reagiscono in un modo piuttosto che un altro. Perché anche il loro corpo sembri essere "schiavo" delle loro

emozioni, arrivando anche a creare sintomi e malattie che li limitano ancora di più.

Al corso di Aromi Corpo ed Emozioni ti insegnerò ad ascoltare e capire il tuo corpo per capire quali sono le emozioni che ti stanno creando degli ostacoli. Lo faremo con domande, esercizi e qualche compito a casa, affinché tu non ti senta solo.

Prenderemo contatto con quella parte della tua mente alla quale difficilmente abbiamo accesso perché credo fermamente che tutti i problemi emozionali si riducano significativamente nel momento in cui tu diventi responsabile (ABILE A RISPONDERE) di te stesso.

Chi è Diego Merlo?

Diego Merlo, è D.O. Osteopata, Massofisioterapista e Laureato in Scienze Motorie, lavora come libero professionista in Poliambulatori della zona di Alba (CN) e Torino, docente presso la scuola Sinapsy , Corso di Osteopatia presso la sede di Bergamo, Brescia e Busto Arsizio, Corso Mcb presso la sede di Busto Arsizio.

Da anni studia il diaframma e la respirazione corretta, in quanto parte centrale del corretto assetto posturale e del funzionamento della macchina uomo.

Il diaframma può essere considerato come il secondo cervello o come direttore d'orchestra del corpo umano, influenza sia la parte viscerale (in quanto collegato a cuore, polmoni, intestino, fegato, stomaco ecc) che la parte muscolare (tutti i muscoli sono collegati in catene che passano tutte dal centro).

Il diaframma è a sua volta condizionato dalla respirazione che purtroppo, per sovraccarichi emozionali, è spesso e volentieri, prettamente toracica. Tale respirazione comporta un aumento del sovraccarico dei muscoli del collo, del diaframma e conseguente disequilibrio sia viscerale (gonfiore addominale, stipsi, gastrite, reflusso gastroesofageo) che muscolo-scheletrico (contratture muscolari, tensione, stanchezza).

Il mio compito all'interno del corso "Aromi che portano pace a corpo e mente", sarà quello di spiegare quali sono i disturbi che il corpo si trova ad affrontare in caso di sovraccarico emozionale e come fare tramite il respiro e la corretta gestione del diaframma, a riconoscerli e gestirli in maniera corretta.

D. O. Osteopata Diego Merlo

Cell 3442737016

Mail [dmerlo74@gmail.com](mailto:dmerlo74@gmail.com)

[www.diegomerlo.it](http://www.diegomerlo.it)

Se volete saperne di più potete contattarci sulle nostre pagine private oppure sulla pagina di goccia a goccia

Vi Aspetto!!!