



IO SONO

PRESENTAZIONE DEL PERCORSO

*Un'esperienza di ascolto,
presenza e riconnessione interiore*



AL CENTRO DELL'ESPERIENZA

Il bambino interiore e l'ascolto di sé



Dentro ognuno di noi vive una parte autentica, spontanea e sensibile: il nostro **bambino interiore**. Quando ci ascoltiamo davvero, creiamo uno spazio di sicurezza in cui può sentirsi visto, accolto e libero di esprimersi.



ASCOLTO PROFONDO

Impariamo a sentire il corpo, le emozioni e i bisogni più veri, oltre il rumore della mente.



ACCOGLIENZA E PRESENZA

Offriamo al bambino interiore quello che forse non ha sempre ricevuto: presenza, empatia, rispetto e amore.



TRASFORMAZIONE

Da questo ascolto nasce leggerezza, consapevolezza e la possibilità di scegliere con più libertà e autenticità.

“

Quando ascolti il tuo bambino interiore, ascolti la parte **più vera e vitale** di te.



Il viaggio verso di te



Ogni esperienza è un percorso graduale di ascolto e riconnessione.



1. ACCOGLIENZA E ASCOLTO

Uno spazio sicuro dove lasciare fuori il rumore e arrivare pienamente nel presente.



2. CORPO E BAMBINO INTERIORE

Movimento dolce, amaca e ascolto corporeo favoriscono fiducia e rilassamento.



3. MEDITAZIONE IO SONO

Una meditazione guidata accompagna verso presenza, consapevolezza e autenticità.



4. INTEGRAZIONE

L'esperienza si conclude con un ritorno graduale al presente, portando nella quotidianità ciò che è emerso.

“ Ogni passo verso di te è un ritorno a casa. ”



Un ritorno a te. Per vivere con consapevolezza.



Io Sono è uno spazio **tutto per te**.
Un'esperienza che ti accompagna ad ascoltarti,
a lasciar andare ciò che non ti appartiene più
e a riconnetterti alla parte più vera di te.



ASCOLTO PROFONDO

Ritrovi uno spazio
di pace e chiarezza
interiore.



CONNESSIONE AUTENTICA

Ti riconnetti al tuo
bambino interiore
e alla tua essenza.



TRASFORMAZIONE INTERIORE

Sciogli blocchi e
tensioni, ritrovi
leggerezza e fiducia.



PRESENZA QUOTIDIANA

Porti nella tua vita
più consapevolezza,
scelte e benessere.



BENESSERE INTEGRALE

Corpo, mente ed
emozioni tornano
in equilibrio.

“ *La consapevolezza di chi sei
è la chiave per la vita che desideri.* ”

IO SONO. TORNA A TE.

