Serendipity®
CENTRO OLISTICO

# Decluttering

## Eliminare ciò che non serve e fare spazio

***Consulenza Naturopatica · Trattamenti Olistici***
***Trattamenti corpo e viso estetici***
***Si riceve su appuntamento***

RIMINI · Via di Mezzo 61A · Fatma 391 7072214 · Catia 340 4646904
serendipity.centro.olistico  serendipity.rimini

# *DECLUTTERING* autunnale
## "Eliminare ciò che non serve e fare spazio"

**Decluttering è sinonimo di riordino e di pulizia** che solitamente si fa nei cambi stagionali. Il "**magico potere del riordino**", per citare il metodo giapponese, lo si può considerare una vera filosofia di vita che aiuta a mettere ordine nella propria abitazione, ma soprattutto nella propria esistenza. **Esiste una connessione fortissima tra i contenuti della nostra casa e quelli della nostra mente.** Siamo spesso accumulatori seriali di oggetti ed emozioni, tendenzialmente portati a conservare tutto, fuori e dentro di noi. **L'autunno è il momento ideale per realizzare un decluttering fisico ed emotivo, fare scelte e mettere in ordine corpo e mente.**

Nella medicina cinese l'autunno è la stagione rappresentata dall'elemento **metallo** e dai meridiani energetici di **polmone** ed **intestino crasso**. Dal punto di vista psichico, il metallo è l'elemento dell'**introspezione** e della **meditazione**. Il polmone è detto il **maestro dell'energia** (Qi, Soffio vitale). Il movimento di Qi, tipico dell'autunno, induce nell'uomo **riflessione** e **calma** (Yin) dopo la grande vitalità dello Yang estivo.

L'autunno è la stagione in cui è necessario ripensare alla **qualità della propria vita**.
E' il momento di **decidere cosa lasciare andare e cosa tenere per far posto a ciò che è nuovo e più affine a noi.** È il tempo di fare cambiamenti sulla base di riflessioni, ricondurre la propria energia verso di sè e praticare attività che stimolino calma, concentrazione e riflessione. **Olisticamente il corpo ha bisogno di regolare lo stato d'animo, modificare stile alimentare, reintegrare nutrimenti e sali minerali, rafforzare le difese immunitarie, stimolare il turnover cellulare, idratare i tessuti e detossinare l'organismo.**

**Seguendo questa prospettiva di riordino e pulizia Serendipity vi propone un percorso olistico IN/OUT.** Un cammino per ritrovare l'essenziale che è in noi in questo "cambio armadio" psicofisico:

- **Sedute di rilassamento attraverso la distensione immaginativa**
- **Consulenza naturopatica**
- **Scrub corpo con sale marino**
- **Pulizia viso e trattamento detossinante**
- **Riflessologia plantare**
- **Massaggio aromaterapico**

**In autunno si cambiano pelle ed emozioni** e per questo saremo liete di rispondere a tutte le informazioni al riguardo e di ospitarvi nel nostro nuovo spazio olistico.

*Fatma Greggio Bersani*
*www.fatmagreggiobersani.it*