



Oltre il passo:
cammina,
respira, ascolta.

“Vin olta”



Spesso viviamo in una logica in cui, anche quando ci prendiamo del tempo per noi stessi, non usciamo dalla performance: anche il riposo rischia di diventare **prestazione**.

Nei momenti in cui potremmo semplicemente rallentare, resta in sottofondo un'abitudine silenziosa: quella di “fare bene”, di sfruttare il tempo, di ottenere qualcosa anche nelle pause. Così, senza accorgercene, anche una camminata, un respiro o un momento di quiete possono trasformarsi in un altro “compito”.

Oltre il passo nasce per uscire da questa dinamica.

Non è una camminata sportiva, né una pratica da eseguire correttamente.

È un'esperienza guidata in cui il movimento diventa un modo per tornare ad ascoltarsi.

“**Vin olta**”

È un modo di dire dialettale romagnolo che significa: “vieni qui”, “vieni avanti” o “entra”.

Una espressione semplice, concreta, che appartiene alla vita di tutti i giorni ed invita ad avvicinarsi e ad accorciare le distanze.

“**Olta**” vuol dire **oltre**.

Per me, che sono riminese, questa parola è sempre stata familiare.

Con il tempo ha assunto un significato più ampio, più profondo, per così dire “olistico”. Il progetto “Oltre il passo” non nasce da questa espressione,

ma ne raccoglie lo spirito: l'idea di un “**oltre**” come movimento che rompe un automatismo e conduce a se stessi.

NON LONTANO. SOLO OLTRE.

Non c'è nulla da ottenere.

Non c'è nulla da dimostrare.

Solo il tempo di camminare, respirare e lasciare che emerga un ritmo più naturale.

ESPERIENZA GUIDATA IN ASCOLTO
Durante l'esperienza, ogni partecipante indossa delle cuffie.

Attraverso la voce vengono proposte indicazioni semplici e progressive di respiro, movimento e attenzione corporea. Una musica pensata per il rilassamento accompagna il percorso, creando uno spazio sonoro continuo e immersivo nella natura. Le sonorità utilizzate favoriscono il rallentamento dell'attività mentale e sostengono uno stato di maggiore quiete e regolazione interna. Non si tratta di seguire una tecnica, ma di **lasciarsi accompagnare fuori dal rumore mentale** e dentro un ritmo più naturale.

RESPIRO, CORPO E MOVIMENTO

Nel percorso vengono proposte pratiche essenziali di respiro e movimento. Pratiche dolci e accessibili, ispirate anche al Qi Gong, adattate in una forma semplice e contemporanea.

L'attenzione non è sulla correttezza del gesto, ma sulla qualità dell'ascolto. Il respiro diventa un filo continuo che riporta il corpo a una presenza più stabile e meno frammentata.

A CHI SI RIVOLGE

Oltre il passo è pensato per chi:

- sente la mente sovraccarica;
- resta attivo anche quando si ferma;
- desidera rallentare senza dover imparare qualcosa;
- cerca un'esperienza guidata e non performativa.

Non è richiesta esperienza né preparazione fisica.

IL VALORE DELLA SEMPLICITÀ
Camminare, respirare, ascoltare.

Tre gesti essenziali che, vissuti senza obiettivi, aprono uno spazio più lento, stabile e presente.

CHI SONO

Sono Fatma Greggio Bersani, naturopata. Nel mio percorso integro lo studio e la pratica della meditazione ad attività di ascolto corporeo e movimento consapevole, tra cui il Qi Gong, che approfondisco attraverso un cammino personale di pratica e formazione.

Oltre il passo nasce dal desiderio di offrire un'esperienza semplice, concreta e guidata, che permetta di rallentare attraverso il corpo e il respiro.

Uno spazio in cui il corpo non viene allenato, ma ascoltato.

Il tempo non viene riempito, ma rallentato.

Non si tratta di fare meglio, ma di tornare a sé.

E allora “vin olta”

La camminata si effettua settimanalmente con partenza da Serendipity centro olistico. **Per tutte le info, programma e modalità di partecipazione, scrivi via WhatsApp al 3917072214**

Serendipity®
CENTRO OLISTICO

CONSULENZA
NATUROPATICA - KINESIOLOGICA
TECNICHE DI RILASSAMENTO
MEDITAZIONE
TRATTAMENTI BENESSERE
TRATTAMENTI OLISTICI - BIOENERGETICI

NATUROPATA Fatma Greggio Bersani
Specializzata in Benessere Integrato

f serendipity.centro.olistico

ig serendipity.rimini

Fatma Greggio Bersani

Rimini, via di Mezzo 61 A
Tel. 391 7072214

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO
www.fatmagreggiobersani.it