

Fisioterapia & Mindfulness

Curo il corpo con la fisioterapia, accompagno la mente con la Mindfulness.

Fisioterapista Alena

Chi sono

Sono Alena, fisioterapista, e da qualche tempo ho integrato la **Mindfulness** nel mio approccio terapeutico. Durante gli anni di pratica ho osservato qualcosa di chiaro: lo stress, l'ansia e la tensione mentale si manifestano sempre nel corpo — nelle spalle contratte, nel respiro bloccato, nei dolori cronici che non cedono.

Per questo ho scelto di unire le due discipline: la **fisioterapia per il corpo** e la **Mindfulness per la mente**. Un approccio completo che parte da te come persona intera.

Benvenuto nel tuo percorso

Ciao, sono felice che tu sia qui.

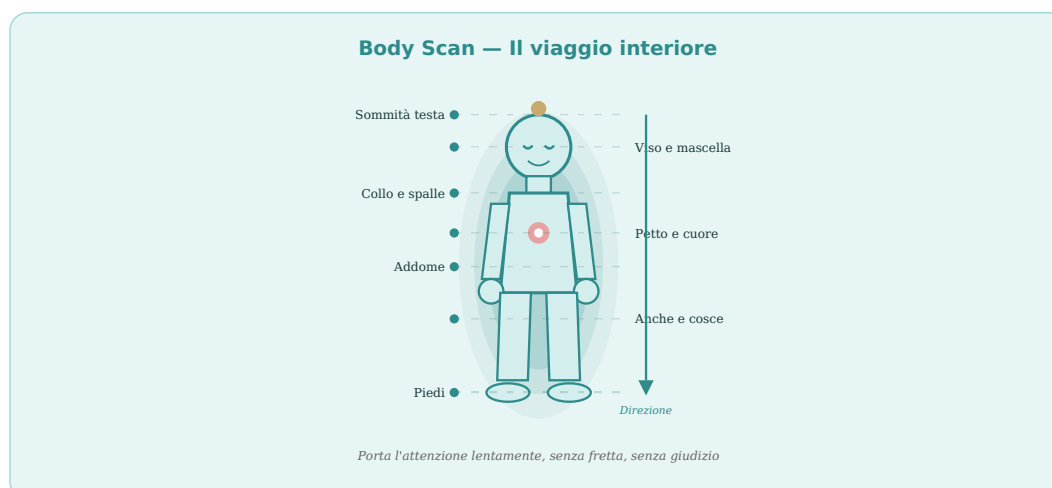
Se stai leggendo questa guida, probabilmente senti il peso dello stress nella tua vita — quella tensione nelle spalle, quei pensieri che non si fermano mai, quella sensazione di correre sempre senza arrivare da nessuna parte.

Non sei solo. E non devi affrontare tutto questo da solo.

Lo stress non è un segno di debolezza. È una risposta naturale del tuo corpo a un mondo che spesso chiede troppo. La Mindfulness ti insegnerà qualcosa di prezioso: **come tornare a te stesso**, anche in mezzo al caos.

Cos'è il Body Scan

Il **Body Scan** è una delle pratiche fondamentali della Mindfulness. Consiste nel portare la propria attenzione, lentamente e con curiosità, attraverso ogni parte del corpo — dalla sommità della testa fino alle dita dei piedi. Senza giudicare, senza dover cambiare nulla. Solo osservare.



Guida pratica al Body Scan

Ecco come praticare il Body Scan in autonomia. Dedica almeno **15-20 minuti** in un ambiente tranquillo.

1 Mettiti comodo — Sdraiati sulla schiena, braccia lungo i fianchi, palmi verso l'alto. Puoi

anche sederti su una sedia con la schiena dritta. Chiudi gli occhi.

- 2 **Respira** — Fai 3 respiri profondi. Inspira dal naso, espira lentamente dalla bocca. Lascia che il corpo si rilassi ad ogni espirazione.
- 3 **Inizia dai piedi** — Porta tutta l'attenzione alle dita dei piedi. Senti il contatto con il suolo o con il materasso. C'è tensione? Calore? Semplicemente osserva.
- 4 **Sali lentamente** — Sposta l'attenzione verso le caviglie, i polpacci, le ginocchia, le cosce. Prenditi il tempo che ti serve per ogni zona.
- 5 **Prosegui verso il centro** — Addome, petto, cuore. Nota il respiro che si muove. Senti la mascella, le spalle — zone dove spesso viviamo lo stress.
- 6 **Raggiungi la testa** — Viso, fronte, sommità della testa. Lascia andare ogni tensione. Non devi cambiare nulla, solo osservare.
- 7 **Concludi in silenzio** — Resta qualche momento in ascolto del corpo intero. Poi muoviti lentamente le dita, i piedi, e apri gli occhi piano piano.

I miei servizi

Per te, come persona

- ✓ Sessioni individuali online
- ✓ Body Scan guidato
- ✓ Fisioterapia a distanza
- ✓ Percorso personalizzato
- ✓ Gestione stress e ansia

Per aziende

- ✓ Workshop antistress
- ✓ Percorsi Mindfulness in gruppo
- ✓ Formazione benessere
- ✓ Sessioni per team
- ✓ Programmi personalizzati

Contattami — iniziamo insieme

 **Fisioterapista Alena**

 info@fisioterapia-in-linea.com

 [fisioterapia-in-linea.com](https://www.fisioterapia-in-linea.com)

 **Prima sessione di scoperta gratuita — scrivimi!**

Iniziamo insieme. 