

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light cream color. On the left side, there is a black spiral binding. In the top right corner, there is a large, abstract orange shape. In the bottom right corner, there is a large, abstract light green shape. In the top left, there is a small illustration of a green leafy branch. In the bottom left, there is a small illustration of an orange leafy branch. The text is centered on the cover.

Tanshui

Testimonianze manoscritte

www.tan-shui.com

Trascrizione in Italiano

Tanshui 10 minute Experiences



GAZZETTA DI MODENA

Modena Benessere Festival: In fiera le ricette del viver bene

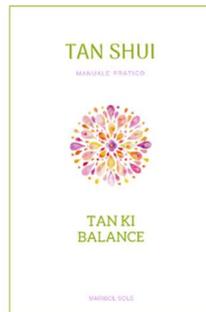


Stand affollati al Modena Benessere, tra biocosmesi, vegani massaggi rilassanti, alimentazione salutista e cura del corpo



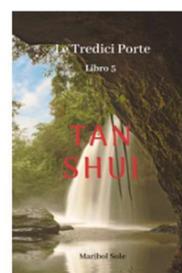
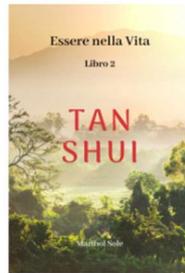
I 4 Passi del Tanshui

Corsi per imparare le tecniche di base



Risveglio Sensoriale

Percorso di Attivazione e Risveglio della Coscienza



TESTIMONIANZE SCRITTE DA VOI

Trovi la trascrizione in fondo al testo

"Ogni testimonianza qui riportata è scritta a mano, e la calligrafia di ciascun partecipante è un elemento che ne garantisce l'autenticità, proprio come accade in ambito grafologico, dove la scrittura a mano è considerata una prova di veridicità in quanto espressione unica e irripetibile di chi la compie. La scrittura manuale, infatti, riflette non solo l'esperienza vissuta, ma anche la personalità e l'emotività del partecipante, conferendo a queste parole un valore inestimabile e inconfondibile."

Il *Tanshui* è una pratica che si percepisce in modo profondo, ma che non è sempre facile da comprendere o apprezzare se non si ha l'opportunità di "sentirlo" direttamente. Questo è un aspetto affascinante ma anche sfidante, poiché si tratta di un'esperienza sensoriale che coinvolge la percezione interiore, più che un concetto che possa essere facilmente spiegato o pubblicizzato in modo tradizionale.

Immagina di avere la possibilità di rilassarti profondamente in 5 minuti, semplicemente appoggiando la testa su una pagina di un libro oppure su un tessuto dipinto col *Tanshui*. La prospettiva di entrare in uno stato di rilassamento quasi immediato, come un piccolo rifugio dal caos della vita quotidiana, è allettante, vero?

Il *Tanshui* è uno strumento potente che aiuta a sciogliere le resistenze interiori, ad alleggerire le tensioni e a permettere l'accesso a una consapevolezza più alta.

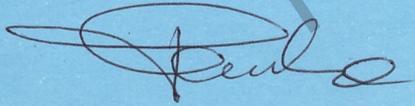
Quando si sente di essere in contatto con la propria essenza più autentica, ogni passo della vita può diventare più chiaro. È come se la vita stessa iniziasse a risuonare con una vibrazione più alta, dove le scelte, anche quelle quotidiane, sembrano allinearsi in modo naturale con il proprio scopo.

Questo tipo di consapevolezza porta con sé un senso di pace interiore, perché si smette di cercare all'esterno ciò che può essere trovato solo dentro di sé. C'è un senso di "arrivare a casa", di riconoscere ciò che siamo realmente, al di là di tutti i ruoli che ricopriamo nella vita quotidiana.

Abbiamo raccolto più di 500 testimonianze, qui ne condividiamo solo alcune, affinché tu possa comprendere il reale potenziale del *Tanshui*.

In fondo al testo trovi anche due esperienze sensoriali!

Buona lettura 😊

Il mio dolore
era رهبره e
totalmente
SCOTT PARSONS


MARTA B.

- PIACEVOLE CALORE SULLA
COLUMNA vertebrale
- VIBRAVANO LE LABBRA
- ONDA CHE SCENDEVA
FINO AI PIEDI
- HO VISTO BELLISSIMI
colori
- LAVORO SU TERZO SECTIO
COME UNA ROTAZIONE

MICHELA

qualcosa che ti porta
alla leggerezza sia
emotiva che fisica,
espansione di pace
e serenità interiori,
una pesantetta sul
lombare ~~o~~ e la
mente fresca e pulita.

Profondo rilassamento,
sia mentale che
fisico! belle esperienze!
Grazie Stefania ☺

STEFANO

- Molto rilassante
- Calore in entrata
- Interessante

Carolina

Una volta raggiunto
il rilassamento, ho
avuto la sensazione di
fluttuare nel vuoto.

Bellissima esperienza

GRAZIE

FABRIZIO

HO PROVATO UN GRAN
SENTO DI RILASSAMENTO
E BENESSERE INVADE
COME NEL CORPO COME
SE AVESSI STACCATO LA
SPINA DALLA TESTA!

PATRIZIA

HO PROVATO CHACKRA ON,
AVENDO IL MAL DI DENTI,
E DEVO DIRE CHE SONO
RIUSCITA A STACCARE
LA MENTE DAL DOLORE
E RILASSARMI
NONOSTANTE IL DOLORE.

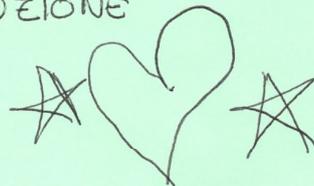
LORI

VI RINGRAZIO PER
AVER LIBERATO
IL MIO RESPIRO E
IL MIO CUORE IN UN
FIUME FRIZZANTE DI
PACE



SOFIA

È UNA MAGIA E UNA
ENERGIA MAGICA
AVVENTURA PIENA DI
ÈMOZIONE



Sofia

MI SENTO COME UNA
STELLA SPILENDETE
ESPANSA VERSO IL TUTTO
E TUTTO CIÒ CHE
VIENE IN MIO CONTATTO
SI IRRADIA BELLA
MIA LUCE E NE VIENE
AVVOLTO! GRAZIE FOLIOLE

DAMELA

deperette e ulonette
essolute. Belli!

EMANUELA

IN UN BREVE MOMENTO
HO AVUTO DIFFICOLTÀ
A RILASSARMI, MA
POI È STATA UNA
BELLISSIMA ~~ESPERIENZA~~
ESPERIENZA DI
RILASSAMENTO
GRAZIE

BELLISSIMO STUPEFACENTE
MI SONO RILASATA
TANTISSIMO -
MI SONO SENTITA
IN PACE - RILASATA.
MI PULSAVA LA TESTA
IL CUORE - LE CINQUE
GRAZIE DI CUORE
A TUTTO CINZIA

MARIANNA

HO LASCIATO ANDARE
OGNI TENSIONE SIA
DALLO STOMACO CHE DALLA
TESTA...
MI SONO SENTITA LEGGERA

MONICA

SENSO DI SCARICO
DI TENSIONE A
LIVELLO DEGLI ARTI
(INFERIORI)

MI È SEMBRATO DI ESSERE
IN UNA SPIAGGIA ASSOLTA
CON UN CALORE ADDOSSO.

[Signature]

Dopo il trattamento
mi sentivo più
serena e distesa
(nonostante confusioni)

Monica

Mi sento molto
rilassata e serena
GRAZIE

Hi sta passando
il mal di testa

Silvia

Rilassante perché
isola dall'ambiente
esterno e fa concentrare
su se stessi.

Grazie!

Luisa

CLAUDIA
UNA BELLA SENSAZIONE
DI AGEVAMENTO
DELLA TESTA

MARCO.

- ESPERIENZA NUOVA.
- RILASSAMENTO, SOPRATTUTTO
NELLA SECONDA PARTE.
- SENSO DI BENESSERE
SU TUTTO IL CORPO.

OCCHI RILASSANTE

HO SENTITO UN
LIFTING AL VISO
SOPRATTUTTO AGLI
OCCHI

VOLTANDO DI PROVA
HO PROVATO UN SENSO
DI BENESSERE DENTRO
TRANQUILLITÀ SERENITÀ

SONIA

SANDRA

MI SONO SENTITA
MOLTO MASSATA
E HORIZONTALMENTE
SOSPESA IN UN'ALTRA
DIMENSIONE !!

GAUZ

- VIRGINIA
SENSO DI PIU' BUONO RELAX
STIMOLATO DAI SENSI

MI SONO
scaricata
dello stress delle
maestre dei miei
figli.

CINZIA
CALORE
E FORTI LEGNI
PALLI INFERIORI

MATTIA

MOLTO RILASSATO CON FORTICOLIO
ALOE TAMI.
CALORE ALLA TONA CERVICALE
CHE SI ESPANDEVA IN TUTTE
LE SPALE.

WALTER

- RILASSATO
- QUASI ADDORMENTATO
- VIAGGIARE SENZA MUOVERSI
- SVUTATO LA MENTE
- LEGGERO

FABIO

ESPERIENZA NOTEVOLE
CON LA CHIARA PERCEZIONE
DELLA "PESANTEZZA"
DEL CORPO IN CONTRASTO
PIACEVOLE CON LA MENTE
LEGGERRISSIMA. AL
RISVEGLIO UNA NETTA
SENSAZIONE DI CALMA
E PACE -

OLIVIA

Senza di leggerezza
PACE

PAMELA

Questi minuti di relax
mi hanno dato la
carica per affrontare
questa lunga giornata.

Grazie,

Pamela.

MOLTO RILASSANTE
E DISTENSIVO

FRANCESCO

CALORE

CALMA

PACE

CALMA

ANDREA

LA SENSAZIONE DI IMMENSA
PACE INTERIORE, IL DISTACCO
DALLO STRESS QUOTIDIANO
UN PROFONDO STATO DI
RIGENERAZIONE

Chiara

mi sento
sentita in
pace con me
stessa ed il
mondo!

SENSAZIONE DI COMPLETO RELAX,
MOLTO SCEATICA ALL'INIZIO MA
MI SON DOVUTA SUBITO
RICREDERE.
DA PROVARE ASSOLUTAMENTE

LUCIA

MI SONO SENTITA
BENISSIMO

SI HA TALMENTE
POCO TEMPO PER SE-
STESSI CHE E' STATO
VERAMENTE INTENSO.

L'energia scorre da subito
e lavora dove più è
necessario.
Non immaginavo fosse tanto
forte!

Jane

GIOVANNI

HO PROVATO UNO STATO DI
CALMA E RILASSAMENTO..
E' STATO PIACEVOLE AVERE QUESTI
10 MIN. PER VIAGGIARE CON I MIEI
PENSIERI.

MOLTO PIU' RILASSANTE.

GRAZIE!!!

SENZAZIONE di
RILASSAMENTO e
di CALORE NELLA
ZONA CERVICALE

GRAZIE

PAOLA [REDACTED]
HO PROVATO LA SENSAZIONE DI
VOLARE

MARCO [REDACTED]
- RILASSANTE
- RIGENERANTE

DIANDRA
FORTE VIBRAZIONE IN TUTTO
IL CORPO, SPECIALMENTE
MANI E PIEDI.

SOFFERO DAL DOLORE DEL
MESTRUO.

LEGERERA EUFORIA

Rilassante

Sensazione
di calore

molto bello

grazie

ANNA MARIA

Mi sembrava di avere un mal di
giroze stordito meeeeee spalle,
ho visto tanti colori e mi
sono accorta molto.

grazie.

STEFANIA

Rilasciamento
del raffreddore

CRISTINA.

ESPERIENZA MAGNIFICA!
UNA PIACEVOLE SENSAZIONE
DI LEGGEREZZA E PACE.
PERCEPIVO L'ENERGIA
CHE DAL BACINO SALIVA FINO
AL CULO SBLOCCANDO TUTTE
LE TENSIONI CHE TROUAVA.
GRAZIE

LU CIAMO
RILASSAMENTO TOTALE
RELAX

MELISSA:
- CALORE
- ARMONIA
- PIACERE
- SPENSIERATEZZA

ENERGIA
- PROFONDITÀ
- Mantenuto 2° e 3° CHAKRA
- Apertura 7° chakra

MOLTO PIACEVANTE,
HO SENTITO L'ENERGIA
CAVORARE NELLA PARTE
BASSA DELLE SPALLE
E NELLE GAMBE, LE
MIE ZONE PROBLEMATICHE.
ORA MI SENTO MOLTO
LEGGERA -

RELAX TOTAL
MEDITAZIONE
VIAGGIO
GRAZIE
ELEBA

GRANDE ARMONIA E PASSIONE
NELLA PERSONA CHE CE L'HA
PROPOSTO E NEGLI SFUORENTI
PROVATI. MOLTO INTERESSANTE.

GUSTIE
ANDREA

VERONICA

HO PROVATO SENSO DI
LEGGIEREZZA E
RILASSAMENTO.

MILENA

Benessere e desiderio di
movimento. L'immagine di
una farfalla in volo.

FABIANA

MI SONO MOLTO RILASATA
A UN CERTO PUNTO HO
DOLLATO LA RESISTENZA
E HO SENTITO BISOGNO
DI STIRARE TUTTO E
DI SENTIRMI MOLTO
RILASATA E STO BENE

SERENA
PACS

IN ARMONIA CON ME STESSA
LEGGERO
RILASATO

LUCIA

Ho sentito di passare attraverso
so varie Toucletà di colore
di cui il verde era dominante
te per arrivare a fondermi
nel bianco rappresentato da
onde spumeggianti.
Alla fine sentivo e vedevo
che tutto era vibrante.

SANA ESUSSIONE
DI PULS

GRAZIE

SABERNA

Moodie:
calore nel tratto
lombare, rilassamento
totale.

SOFIA
RILASSATA
MOLTO INTERESSANTE
GRAZIE

Andrielle
Relax!
e distacco dal contesto
percezione di essere
sollevata e distaccata

Grazie!

FABIO
RILASSAMENTO E
SUPPORTAMENTO A LIVELLO
DELLE SCHIENA.

È stato molto rilassante
Ho sentito l'energia scendere
attraverso i chakra

Ho sentito un formicolio
alla gamba, un flusso che
scendeva lungo le braccia,
calore alla schiena, tutto
in poco più di 5 min
sensazioni reali!

ANWARA

MI SONO RILASATA
TANTISSIMO
SENTIVO VIBRARE
TUTTA LA MIA
SPINA DORSALE
MOLTO BENE!

SENSAZIONE POSITIVA
DI GRAN RELAX E DISTEN-
SIONE DELLA SCHIENA,
ZONA LOMBARÈ

Rosete

VERONICA
DSEN TITO
LA ENERGIA
SU ~~LA~~ MANI

8 ANNI

CRISTINA
RILASATA
FELICE

NICOLA

MOLTO RILASSANTE, VELOCITÀ

STATO MEDITATIVO

↑
INGRESSO

SILVA

più leggerezza

sul collo

GRAZIE

ESPERIENZA FANTASTICA,
RELAX ~~MA~~ NONOSTANTE
IL POSTO CONCITATO.

BARBARA

è come una piccola
OASI in mezzo alle
città caotiche.

Tranquillizzante

Grande senso di pace ed
armonia

M.P.D.

GRANDE SERENITÀ

CONNESSIONE CON SE
STESSI

- RILASSAMENTO E
PACE

SIMONETTA

serenità

pace

Massimo

grande relax

braccio pesante

prezioso benessere

PAOLA

UNA SENSAZIONE DI
~~PIÙ~~ SVUOTAMENTO...
PIÙ LEGGERA DENTRO
... COME LIBERA

GRAZIE:

per la sensazione di
"abbandonato nel corpo"
percepita! Mi sono sentita
presente, calma, con tutti
i sensi ridotti al minimo.

La kundalini in
profondo movimento così
come il lavoro sul carcere
in completo apertivo e
in equilibrio

GRAZIE

A Rita

MELINDA

CALMA

RELAX

PULIZIA INTERNA

ESPERIENZA DI
RELAX, PERCEPITO
" CALORE " DENTRO.
BENESSERE NEL
CORPO MA SOPRATTUTTO
NELLA MENTE.
Grazie
ELISA

Massimo
- Sensazione speciale
- UNICO

Sensazione di
calore, conforto
e rilassamento
totale
Morella

MATTEO
Sensazione di Benessere,
totalmente assorbito dal mondo
che mi circonda

CARLO
SENSAZIONE A I
BENESSERE
UNA COCCOLA

ELEONORA
- Forte senso di calma
- mente libera
- battito cardiaco
rallentato

MOLTO PIU' RILASSATO
SIA MENTALMENTE
CHE FISICAMENTE

DANIELE

RITA
PACE
RILASSAMENTO
AMORE
LUCE
COLORE

GIOVANNI
Rilassamento totale
e molto piacevole

Ho trovato un
buon riferimento,
e ho visto alcuni
colori del mare.
Grotte, Sirenette

VIRGINIA
Esperienza rigenerante
e rilassante in pochissimo
tempo

UNA SENSAZIONE DI
CALORE LUNGO LA
COLONNA VERTEBRALE,
MOLTO SOVHO.
SENSAZIONE DI
BENESSERE,

ELIRA

IANES

MI SONO SENTITO RILASSATO
FINO A SENTIRMI SOLO E
LEGGERO COME IN UN VELO
DI MORBIDE NUVOLE SUL
QUALE SPROFONDARE
PIACIACIOLMENTE.

BARBARA

GRANDE RILASSAMENTO
E APERTURA DE
PERLO OCAHO

MI SONO SENTITO IN UNA SPECIE
DI BORRULO. LA TESTA LEGGERA.
LE VOCI DI SOTTOFONDO ERANO
IMPERCETTIBILI. QUASI NON
SENTIVO IL RESTO DEL MONDO.

Julie

LA DANZA CON IL
CUORE NEL VELO

AMORE

ANALISI SA

Nonostante l'ambiente
circostante caotico
e la mia difficoltà
a concentrarmi e rilassarmi
mi sono ritrovata a
sentire una piacevole
sensazione di relax

Pina

RILASSAMENTO ALLE SPALLE
E ALLA SCHIENA

BUONA FORTUNA

GRATIE

BARBARA C.
GIOIA
PACE
COMMOZIONE

esperienza bellissima
ho immaginato il
mare e il sole
al tramonto

Mica

ESPERIENZA MOLTO
PIACEVOLE E
RILASSANTE

GIORGIO

MIRO [REDACTED] 43 ANNI
SENTITO LA TRANQUILITÀ
PACE E LA LIBERTÀ

Rosa [REDACTED]
presie x
questo momento
speciale -
un focus
inestotie

TIZIANA =
ESPERIENZA DI
PROFONDO RILASSAMENTO,
UN PIACEVOLE SOGNO
DI VOLARE LIBERO
NELL'ARIA, LONTANA
DA OGNI PREOCCUPAZIONE
E ATTIVITÀ QUOTIDIANA.
GESTIE

ROBERTA

Mi sono
seduta
stremata
mi sono
alzata
ulteriormente. è

MIRELLA

PER 10 MINUTI MI
SONO SENTITA
LIBERA E FUORI
DAL MONDO.

MOLTO MOLTO PIACEVOLE!

GABRIELLA

Rilassata e respiravo
meglio nonostante
il raffreddore

ELISABETTA

Esperienza molto
rilassante,
ad un certo punto ho
sentito un formicolio
sulla schiena come se
si sciogliesse qualcosa
ed è stato
piacevole

RONICA

Rilassamento - Tranquillità

DARINELLA

NON SONO MAI RILASSATA
MA IN QUESTO MODO CI
RIESCO, SAREBBE DA
FARLO E TROVARLO IL
TEMPO PIÙ VOLTE
NELLA GIORNATA

Giancarlo.

Sicuramente rilassante riesce
a trasportarmi fuori da ogni
pensiero e da ogni tipo di
frustrazione.

Alessandro

La sensazione preveduto
che ho provato è la
calma e la pace
e una estrema
leggerezza delle teste.

Ho sentito un senso
di rilassamento profondo
e la mente che si svuota
completamente.
Senso di profondo benessere

ROSANNA

MARIA CRISTINA

UNA SENSAZIONE DI
CALORE E DI
DOLCEZZA

Adriana

Bello e valido,
generalmente lo
faccio fatica
a non pensare,
sono riuscita a
rilassarmi?
PROFONDAMENTE
CARIABE

RENZO

SENSAZIONE
DI PIACEVOLEZZA
E
ABBANDONO

ROBERTA

PROFONDA
RILASCIATA E
IN PACE

GIULIANA

RELAX TOTALE
CORPO LEGGERO
LEGGERE VIBRAZIONI
come onde che
fluiscono -
BEW!

BENESSERE - COLONNA
VERTEBRALE = FORNICOLIO
RIGENERATO - DA - STRESS.

GIADA → MI SONO MOLTO
RILASATA E MI SENTO CALMA!
MI STAVO PER ADDORMENTARE!

MI CHIAMO
MAURO

DOPO 10 MINUTI
DI RIPOSO MI
SONO SENTITO
RILASATO ED
IN PACE. . . .

ELISA

MOLTO RILASSANTE,
CATAPULTATA IN UN
POSTO DIVERSO... SERENO!
DIREI CHE MI SENTO
LEGGERA!

U

ROSSELLA

Mi sono sentita

~~la~~ ASSOCIATA

E RILASSATA

INTERIORMENTE

CRISTINA da RAVENNA

10 minuti di

tranquillità, senza
pensieri in un momen-

to in cui i pensieri
la fanno da padrone
Grazie

UNA SENSAZIONE
DI PROFONDO
ABBANDONO -

CALORE

e PICCOLE VIBRAZIONI

ALL'INTERNO

SOLO I PRIMI MINUTI

POI.... RELAX

LINDA

PIACEVOLISSIMA SENSAZIONE
DI RILASSAMENTO TOTALE

FANTASTICO!

ESTREMA

SERENITÀ

HOLO

RILASSANTE

TAMARA

THOMAS

HO SENTITO LEGGEREZZA
E CALORE ANCHE
DOPO IL TRATTAMENTO.
SENSAZIONI POSITIVE.

ROSSIOLA

HO SENTITO CHE IL
MIO CORPO ERA UNO
COSÌ SOLA CON IL
MIO CUORE E LA MIA
MENTE. BELLISSIMO!

MOLTA ATTIVITÀ MENTALE
RIFLESSIVA, UNO STATO
~~DI RILASSAMENTO~~ DI RILASSAMENTO
CONTINUO, CALORE ~~AL~~
LOCALIZZATO NELL'AREA DELL'AT
LANTO, PRIVAZIONE SENSORIALE
DEL TEMPO.

STEFANIA

COME MI SENTO?
TALMENTE RILASSATA
CHE NON RIESCO
A SCRIVERE

Donatella

HO SUBITO SENTITO UNA
VIBRAZIONE ED UN
BENESSERE E ULTIMAMENTE

Federica

Riformo rilassamento
Rilasciamento di
stress, pace e armonia

Grazie

Vanessa

Un bellissimo momento
rilassante in questo
mondo frenetico
che ci abituiamo a
vivere!

Spero di aver buttato
fuori un po' di
stress!! GRAZIE!!

Anna

Molto rilassante -

Mi sono sentita trasportare
in una dimensione
paradisiaca

Grazie

Laura

... vibrante e coccolosa
di profunde
risonanze

DONATELLA

ho provato serenità e tranquillità

ALESSANDRO

LEGGerezza e
ABBANDONO

[redacted] FIORENZA

Rilassata
SERENA
SENSO DI CALORE
LEGGERA

MI SONO SENTITO
RILASSATO e
CULLATO

LUARTINA

Un'esperienza
unica, per quanto
con garbato, essenziale!
Grazie!

Senso di leggerezza
e di relax.
Un rilassamento
generale sia fisico
che mentale.

Giulio -

ROSA

Ho percepito CALORE,
LUCE, VIBRAZIONI
Alle mani e nel corpo
Grazie
✍

Enrico

Piacevole
Avvolgente
Rilassante
Intenso

PATRIZIA

MOLTO RILASSANTE,
UNA BELLA SENSAZIONE
DI RELAX DALLA TESTA
AI PIEDI.

Grazie per
questi 10 minuti

(MARIA WISA)

UNA BELLISSIMA
ESPERIENZA

CONSIGLIO A TUTTI

SAREI STATA QUI SEDUTA
ORE ORE.

DAVERO EMOTIONANTE.

Gemma
Ho sentito un
Profondo rilassamento e
non mi sono accorta
del passare del tempo.

Gratzie

[REDACTED]

È STATA UNA
SENSAZIONE DI
VIVERE IN UNA
ALTRA DIMENSIONE,
UN VERO PIACERE.
Tary

MARIA

MOMENTO MOLTO PACEVOLE
E RILASSANTE.

~~HO~~ PER ORA RINATA!

CON PIU' ENERGIE DI
PRIMA

Rilassamento
vibrazioni
calma
christian.

Federica

ABBANDONO
E RELAX

Mi sono
Sentito
leggero

CINZIA

MU SEHO PIACENTEMENTE
RILASSATA, ESPERIENZA DA
RIPETERE. GRAZIE

Grande sensazione di
rilassamento, muscoli
distesi e mente libera.

Susanna

ANNA LISA

MOLTO RILASSANTE

E CALORE

LOCALIZZATO

NELLA PARTE
ALTA DEL COLLO.

GRAZIE

SUSANNA

INCREDIBILMENTE

RILASSANTE

KATIA

RILASSANTE,

ABBANDONI I PENSIERI

E VIENI TRASPORTATO

NEL TUO MONDO.

CHIARA =
TU SENTO BENE,
PIU' LEGGERA
TANTA ENERGIA
HANI BONENTU
... STO BENE

grazie

EUSABETHA
Molto rilassante
Ho sentito il corpo
vibrare e una
sensazione di
benessere diffuso
Grazie

SENSAZIONE DI BENESSERE
GENERO
TRANQUILLITÀ,
LIRIA

MICHA
INITIALMENTE UNA
VIBRAZIONE PARCO BASSA
POI RILASCIATA
OVUNQUE
CIAO
GRAZIE

FRANCESCA

Formicolio dalla punta delle
dita fino alle spalle
come un flusso di energia
che attraversa tutto il
corpo
Sensazione e libertà di
respiro

ANDREA

PACE BENESSERE

UN MOMENTO
DI
PACE

UNA
ESPERIENZA
RIGENERANTE

GRAZIE
GRAZIE
GRAZIE

SUSANNA [REDACTED] 9 ANNI
MI SONO SENTITA
LIBERA

sin da subito una
sensazione di serenità
e gioia e pian piano
è arrivato il rilassamento
avrei continuato perché
facevo quasi fatica a
muovermi si stava veramente
bene. Grazie

MICHELA

MOZTO RILASSANTE
DA FARE TUTTI I
GIORNI

MIRIA

ESPERIENZA PIACEVOLE
MI SONO SENTITA
PIACEVOLMENTE
RILASATA E
RILASSATA

Meredi gloriosamente
Rilassante
piacevole
Silvana

- mi sono rilassata molto
- porta tranquillità

GRAZIE,
Dina

MANUELA

RILASSAMENTO TOTALE
SENSAZIONE BENEFICA

CRISTINA

SENSAZIONE
DI LEGGEREZZA
CHE SI TRASFORMA
IN ENERGIA

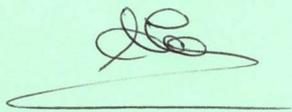
FRANCESCA

È STATA UN'ESPERIENZA
RILASSANTE ED UTILE A
CAPIRE CHE ANCHE POCCHI
MINUTI ~~DI~~ DI RELAX POSSONO
MIGLIORARE LA GIORNATA.

ALESSANDRA (BRESCIA)

SONO TORNATA A CASA
NEL MIO LUGO PREFERITO
DUE MI SENTO FELICE

GRAZIE



NORMA

sedute rilassante e
pratiche da addormentarsi
facile - grazie

PRIMA DI INIZIARE MI
SENTIVO STANCO.

DURANTE LA SEDUTA HO PROVATO
UN PROFONDO RILASSAMENTO IN
TUTTO IL CORPO. POI HO INIZIATO
A VEDERE COLORI SUL SESTO
CHAKRA. ED ALLA FINE DELLA
SEDUTA UN SENSO DI PROFONDO
RILASSO. - UMBERTO -

LENA

BENISSIMO,
SENTIVO DELLE
ONDE BENEFICHE

DANIELA

SERENITÀ RELAX
DISTACCO DALLA
REALTÀ

MARTINA

SENSAZIONE
SERENA e
RILASSANTE
GRAZIE

Laura

Riconoscimento mentale
e fisico.
Se rimoglio mente lucida.

INTENSA SENSAZIONE DI
BENESSERE FISICO E MENTALE.

ANDREA

ESPERIENZA TRATTO
RISALVANTE, DA
PROSANE

Prosecco

PACE, TRANQUILLITÀ, MI
SONO SENTITA IMPERSA IN
MEZZO ALLA NATURA, IN
TOTALE ARMONIA ED EQUILIBRIO
CON ESSA.

-felicy-

Carlo
Mi sono
rilassate
in punti
che avevo
Texi
Grazie

SANDY -

- sensazione di tranquillità
- freschezza
- stare in un altro mondo
- rilassata

Intenso! UAO! 🐶

La mia mente fluttua, prima
~~era~~ era pesantissima. 🐶

Veramente rilassante e
rigenerante. Mi sono sentita
in una bolla nella quale
fluttuavo e venivo coccolata. 🐶
Veramente meraviglioso

😊 ♡ ♡ -ANNA LUNA 🐶

DOPO UNA PRIMA RESISTENZA
CONSAPEVOLE DELLA MENTE
RAZIONALE, SONO RIUSCITO
AD ABBANDONARMI, E A GODERMI
DEL RILASSAMENTO IN PIENO...
HO DORMITO, MA ORA LA MIA
SCHIENA DOLENTE RINGRAZIA!!

♡♡ NATASTE'

IO SONO PACE

IO SONO AMORE

IO SONO LUCE

IO SONO ANIMA

OM SHANTI

Madie

LA MIA ESPERIENZA È
STATA STAMONANNA

ERA COME ENTRARE IN

UN'ALTRA DIMENSIONE

DETTO A UN BOSCO NEL

SILENZIO BELLO MENTRE

A

NON HO PENSATO

A NESSUN PROBLEMA

LA MENTE ERA

COMPLETAMENTE LIBERA

ASTRID

VALERIA

EQUILIBRIO

ANTONIA

Rosita

Ho sentito qualcosa
al cuore, senso di
Agiuzie e desiderio
di ABBRACCARE.

Svolta le teste

Sergio

CHIARA
MI SONO
TROVATA
DA DIO

MARGHERITA

Ringrazio lo staff
per la fantastica esperienza.
In pochi 30 min. di rilassamento
ho sentito: un rilassamento
totale della testa ai piedi, ho
respirato profondamente e liberato
gli occhi - Grazie!

CHIARA:
FELICITA'
LIBERTA'
LA VOGLIA DI VIVERE
AFFRONTARE I PROBLEMI

UNA SENSAZIONE
DI PACE E QUIETE
HO SENTITO LA
VIBRAZIONE DEL CUORE
UN'APRISIA
SOSTESSI, LE LACRIME
SONO PULITE W
MODO NATURALE.
ABBACCIANO IL
PROPRIO DIVINO

GRAZIE GRAZIE
GRAZIE
PSOLA

Un profondo
viaggio dentro
di se.

Federica

buono possibile
amore!!!

HO SENTITO

PACE, ESTASI

UN SENSO DI
GRATITUDINE PER
TUTTO QUELLO CHE
SIAMO E ABBIAMO

Senso di profondo
rasserenamento e pace.

Ilm9

M. TERESA

RILASSAMENTO

AIUTA A SVEGLIARE LA
MENTE.

MARINA

EMOZIONI DAL

CUORE → TU

SENTO BENISSIMO!

Grazie

Fraese

Isolamento
rilassante

VALENTINA

pace interiore
arrivo del flusso
di energia

Trascrizione in italiano

Foglio 1:

Il mio dolore alla schiena è totalmente scomparso! Paula

Piacevole calore sulla colonna vertebrale, vibravano le labbra, onda che scendeva fino ai piedi, ho visto bellissimi colori, lavoro sul terzo occhio come una rotazione. Marta B.

Qualcosa che ti porta alla leggerezza sia emotiva che fisica, espansione di pace e serenità interiore, una pesantezza sulla lombare e la mente fresca e pulita. Michela

Profondo rilassamento sia mentale che fisico! Bella esperienza! Grazie Stefania

Molto rilassante, calore in entrata, interessante. Stefano

Una volta raggiunto il rilassamento, ho avuto la sensazione di fluttuare nel vuoto. Bellissima esperienza. Grazie Carolina

Foglio 2

Ho provato un gran senso di rilassamento e benessere in varie zone del corpo come se avessi staccato la spina dalla realtà! Fabrizio

Ho provato Chakra On, avendo il mal di denti, e devo dire che sono riuscita, a staccare la mente dal dolore e rilassarmi nonostante il dolore. Patrizia

Vi ringrazio per aver liberato il mio respiro e il mio cuore in un fiume frizzante di pace. Lori

E' una magia e una energia magica avventura piena di emozione. Sofia

Mi sento come una stella splendente espansa verso il tutto e tutto ciò che viene in mio contatto si irradia della mia luce e ne viene avvolto! Grazie Fabiola

Leggerezza e rilassatezza assoluta. Bello! Daniela

Foglio 3

In un primo momento ho avuto difficoltà a rilassarmi, ma poi è stata una bellissima esperienza di rilassamento grazie Emanuela

Bellissimo stupendo mi sono rilassata tantissimo. Mi sono sentita in pace, rinascita. Mi pulsava la testa, il cuore, le ginocchia. Grazie di cuore per tutto. Cinzia

Ho lasciato andare ogni tensione sia dallo stomaco che dalla testa... mi sono sentita leggera. Marianna

Senso di scarico di tensione a livello degli arti inferiori. Monica

Mi è sembrato di essere in una spiaggia assolata con un calore addosso. Lorenzo B

Dopo il trattamento mi sento più sciolta e distesa (nonostante confusione)

Foglio 4

Mi sento molto rilassata e serena grazie Monica

Mi sta passando il mal di testa Simona

Rilassante perché isola dall'ambiente esterno e fa concentrare su se stessi. Grazie Luisa

Una bella sensazione di alleggerimento della testa. Claudia

Esperienza nuova. Rilassamento, soprattutto nella seconda parte. Senso di benessere su tutto il corpo.
Marco

Molto rilassante, ho sentito un lifting al viso soprattutto agli occhi.

Foglio 5

Nel tempo di prova ho provato un senso di benessere dentro tranquillità serenità. Sonia

Mi sono sentita molto rilassata e momentaneamente sospesa in un'altra dimensione!! Grazie Sandra

Senso di piacevole relax stimolato dai sensi. Virginia

Mi sono scaricata dello stress delle maestre dei miei figli.

Calore e formicolio parti inferiori. Cinzia

Molto rilassato e formicolio alle mani. Calore alla zona cervicale che si espandeva in tutte le spalle. Mattia

Foglio 6

Rilassato, quasi addormentato, viaggiare senza muoversi, svuotata la mente, leggero. Walter

Esperienza notevole con la chiara percezione della "pesantezza" del corpo in contrasto piacevole con la mente leggerissima. Al risveglio una netta sensazione di calma e pace. Fabio

Senso di leggerezza, pace. Olimpia

Questi minuti di relax mi hanno dato la carica per affrontare questa lunga giornata. Grazie Pamela

Molto rilassante e distensivo. Francesco

Calore, calma, pace. Catia

Foglio 7

La sensazione di immensa pace interiore, il distacco dallo stress quotidiano, un profondo stato di rigenerazione. Andrea

Mi sono sentita in pace con me stessa ed il mondo! Mariateresa

Sensazione di completo relax. Molto scettica all'inizio ma mi sono dovuta subito ricredere. Da provare assolutamente.

Mi sono sentita benissimo. Si ha talmente poco tempo per se stessi che è stato veramente intenso. Lucilla

L'energia scorre da subito e lavora dove più è necessario. Non immaginavo fosse tanto forte! Jane

Ho provato uno stato di calma e rilassamento... è stato piacevole avere questi 10 minuti per viaggiare con i miei pensieri. Molto molto rilassante... Grazie!!! Giovanni

Foglio 8

Sensazione di rilassamento e di calore nella zona cervicale. Grazie

Ho provato la sensazione di volare. Paola

Rilassante – Rigenerante Marco

Forte vibrazione in tutto il corpo, specialmente mani e piedi. Sollievo dal dolore del mestruo. Leggera euforia. Diandra

Rilassante sensazione di caldo, molto bello. Elena

Mi sembra di avere un massaggiatore shiatsu nelle spalle, ho visto tanti colori e mi sono rilassata molto. Grazie. Anna Maria

Foglio 9

Relax totale, meditazione, viaggio. Grazie. Elena

Grande armonia e passione nella persona che ce l'ha proposto e negli strumenti provati. Molto interessante. Grazie Andrea

Ho provato senso di leggerezza e rilassamento

Benessere e desiderio di movimento. L'immagine di una farfalla in volo. Milena

Mi sono molto rilassata a un certo punto ho mollato le resistenze e ho sentito bisogno di stirarmi tutta e mi sento molto rilassata e sto bene. Fabiola. Serenità, pace, in armonia con me stesso, leggero, rilassato.

Foglio 10

Miglioramento dal raffreddore. Stefania

Esperienza magnifica! Una piacevole sensazione di leggerezza e pace. Percepivo l'energia che dal bacino saliva fino al capo sboccando tutte le tensioni che trovata. Grazie. Cristina

Rilassamento totale, relax.

Calore, armonia, piacere, spensieratezza. Melissa

Energia, profondità, movimento 2° e 3° chakra, apertura 7° chakra.

Molto rilassante, ho sentito l'energia lavorare nella parte bassa della schiena e nelle gambe, le mie zone problematiche. Ora mi sento molto leggera.

Foglio 11

Ho sentito di passare attraverso varie tonalità di colore di cui il verde era dominante per arrivare a fondermi nel bianco rappresentato da onde spumeggianti. Alla fine sentivo e vedevo che tutto era vibrazione. Lucia

Sana sensazione di relax. Grazie. Sabrina

Calore nel tratto lombare, rilassamento totale. Nadia

Rilassata, molto interessante. Grazie. Sofia

Relax! E distacco dal contesto, percezione di essere sollevata e distaccata. Grazie! Antonella.

Rilassamento e svuotamento a livello della schiena. Fabio

Foglio 12

È stato molto rilassante. Ho sentito l'energia scorrere attraverso i chakra.

Ho sentito un formicolio alle gambe, un flusso che scorreva lungo le braccia, calore alla schiena, tutto in poco più di cinque minuti, sensazioni reali!

Mi sono rilassata tantissimo, sentivo vibrare tutta la mia spina

F dorsale. Molto bello! Annarita

Sensazione positiva di gran relax e distensione della schiena, zona lombare. Roberta.

Ho sentito l'energia sulle mani. Veronica, 8 anni.

Rilassata, felice. Cristina

Foglio13

Molto rilassante, velocizza l'ingresso nello stato meditativo. Nicola

Più leggerezza sul collo, grazie. Silva

Esperienza fantastica, relax, nonostante il posto concitato.

È come una piccola oasi in mezzo alle città caotiche. Tranquillizzante. Barbara

Grande senso di pace ed armonia. M. Rita

Grande serenità, connessione con se stessi, rilassamento e pace

Foglio 14

Serenità, pace. Simonetta.

Grande relax, braccia pesanti, piacevole benessere. Massimo

Una sensazione di svuotamento... più leggera dentro... come libera. Paola.

Grazie: per la sensazione di "abbandono nel corpo" percepita! Mi sono sentita pesante, calma, con tutti i sensi ridotti al minimo.

La Kundalini in profondo movimento così come il lavoro sui chakra in completa apertura e riequilibrio.

Grazie Annarita

Calma, relax, pulizia interna. Melinda

Foglio15

Esperienza di relax, percepito "calore" dentro. Benessere nel corpo ma soprattutto nella mente. Grazie Elisa

Sensazione speciale, unica. Massimo

Sensazione di calore conforto e rilassamento totale. Morella

Sensazione di benessere, totalmente isolato dal mondo che mi circonda. Matteo

Sensazione di benessere. Una coccola. Carlo

Forse senso di calma, mente libera, battito cardiaco rallentato. Eleonora

Foglio 16

Molto più rilassato sia mentalmente che fisicamente. Daniele

Pace, rilassamento, amore, luce, colore. Rita

Rilassamento totale e molto piacevole. Giovani

Ho trovato un gran rilassamento e ho visto alcuni colori dei chakra. Grazie. Simonetta

Esperienza rigenerante e rilassante in pochissimo tempo. Virginia

Una sensazione di calore lungo la colonna vertebrale, molto sonno, sensazione di benessere. Elvira.

Foglio 17

Mi sono sentito rilassato fino a sentirmi solo e leggero come in un cielo di morbide nuvole sul quale sprofondare piacevolmente. Ianes

Grande rilassamento e apertura del terzo occhio. Barbara

Mi sono sentito in una specie di bozzolo, la testa leggera, le voci di sottofondo erano impercettibili, quasi non sentivo il resto del mondo. Rita

La danza con il cuore nel cielo. Amore. Annalisa

Nonostante l'ambiente circostante caotico e la mia difficoltà a concentrarmi e rilassarmi sono riuscita e sentire una piacevole sensazione di relax. Pina

Rilassamento alle spalle e alla schiena. Buona fortuna. Grazie

Foglio 18

Gioia, pace, commozione. Barbara C.

Esperienza bellissima ho immaginato il mare e il sole al tramonto. Mina

Esperienza molto piacevole e rilassante. Giorgio

Sentito la tranquillità, pace e libertà. Mirco, 13 anni.

Grazie per questo momento speciale, mi sono rilassata. Rosy

Esperienza di profondo rilassamento, un piacevole sogno di volare libera nell'aria, lontana da ogni preoccupazione e attività quotidiana. Grazie. Tiziana

Foglio 19

Mi sono seduta stressata, mi sono alzata rilassata. Roberta

Per dieci minuti mi sono sentita libera e fuori dal mondo. Molto molto piacevole!

Rilassata e respiravo meglio nonostante il raffreddore. Gabriella

Esperienza molto rilassante, ad un certo punto ho sentito formicolio sulla schiena come se si sciogliesse qualcosa ed è stato piacevole. Elisabetta

Rilassamento, tranquillità. Monica

Non sono mai rilassata, ma in questo modo ci riesco, sarebbe da fare e trovare il tempo più volte nella giornata.

Foglio 20

Sicuramente rilassante, riesce a trasportarti fuori da ogni pensiero e da ogni tipo di frustrazione. Giancarlo

La sensazione prevalente che ho provato è la calma e la pace, e una estrema leggerezza della testa. Alessandra.

Ho sentito un senso di rilassamento profondo e la mente che si svuotava completamente. Senso di profondo benessere. Rosanna.

Una sensazione di calore e di dolcezza. Maria Cristina

Bello e valido, generalmente io faccio fatica a non pensare, sono riuscita a rilassarmi profondamente, grazie.
Elisa

Sensazione di piacevolezza e abbandono. Renzo

Foglio 21

Profonda rilassatezza e pace. Roberta

Relax totale, corpo leggero, leggere vibrazioni come onde che fluiscono. Bello! Giuliana

Benessere alla colonna vertebrale, formicolio, rigenerato da stress.

Mi sono molto rilassata e mi sento calma! Mi sto per addormentare! Giada

Dopo dieci minuti di riposo mi sono sentito rilassato ed in pace... Mauro

Molto rilassante, catapultata in un posto diverso... sereno! Direi che mi sento leggera! Elisa

Foglio22

Mi sono sentita ascoltata e rilassata interiormente. Rossella

Dieci minuti di tranquillità, senza pensieri in un momento in cui i pensieri la fanno da padrone. Grazie.
Cristina da Ravenna

Una sensazione di profondo abbandono. Calore e piccole vibrazioni all'interno solo i primi minuti poi.. relax

Piacevolissima sensazione di rilassamento totale. Fantastico! Linda

Estrema serenità

Molto rilassante. Tamara

Foglio 23

Ho sentito leggerezza e calore anche dopo il trattamento. Sensazioni positive. Thomas

Ho sentito che il mio corpo era una cosa sola con il mio cuore e la mia mente. Bellissimo! Rossella

Molta attività mentale riflessiva, uno stato di rilassamento continuo, calore localizzato nell'area dell'atlante, privazione sensoriale del tempo.

Come mi sento? Talmente rilassata che non riesco a scrivere. Stefania

Ho subito sentito una vibrazione ed un benessere e rilassamento. Donatella

Profondo rilassamento. Rilascio di stress, pace e armonia. Grazie. Federica

Foglio 24

Un bellissimo momento rilassante in questo mondo frenetico che ci ritroviamo a vivere! Spero di aver buttato fuori un po' di stress!! Grazie. Vanessa

Molto rilassante. Mi sono sentita trasportare in una dimensione paradisiaca. Grazie. Anna

...vibrante emozione e profonda rilassatezza. Laura

Ho provato serenità e tranquillità. Donatella

Leggerezza e abbandono. Alessandro

Rilassata, serena, senso di calore, leggera. Fiorenza.

Foglio 25

Mi sono sentito rilassato e cullato.

Meravigliosamente unica, per quanto così semplice, esperienza! Grazie. Martina

Senso di leggerezza e di relax. Un rilassamento generale sia fisico che mentale. Giulia

Ho percepito calore, luce, vibrazione alle mani e nel corpo. Grazie. Rosita

Piacevole, avvolgente, rilassante, intenso. Enrico

Molto rilassante, una bella sensazione di relax della testa ai piedi. Grazie per questi dieci minuti. Patrizia

Foglio 26

Una bellissima esperienza, la consiglio a tutti, sarei stata qui seduta per ore e ore. Davvero emozionante. Maria Luisa

Ho sentito un profondo rilassamento e non mi sono accorta del passare del tempo. Grazie

È stata una sensazione di vivere in un'altra dimensione, un vero piacere. Mary

Momento molto piacevole e rilassante... per ora rinata! Con più energie di prima. Ilaria

Rilassamento, vibrazioni, calma. Christian

Abbandono e relax. Federica

Foglio 27

Mi sono sentita leggera...

Mi sento piacevolmente rilassata, esperienza da ripetere. Grazie. Cinzia

Grande sensazione di rilassamento, muscoli distesi e mente libera. Sharon

Molto rilassante e calore localizzato nella parte alta del corpo! Grazie. Annalisa

Incredibilmente rilassante. Susanna

Rilassante, abbandoni i pensieri, e vieni trasportato nel tuo mondo. Katia

Foglio 28

Mi sento bene, più leggera, tanta energia, mani bollenti. Grazie. Chiara

Molto rilassante, ho sentito il corpo vibrare e una sensazione di benessere diffuso. Grazie. Elisabetta

Sensazione di benessere generale, tranquillità. Enrica

Inizialmente una vibrazione sulla parte bassa, poi rilassatezza ovunque. Ciao grazie. Milena

Formicolio dalla punta delle dita fino alle spalle come un flusso di energia che attraversa tutto il corpo. Sensazione di libertà di respiro. Francesca

Pace, benessere. Andrea

Foglio 29

Un momento di pace, un'esperienza rigenerante. Grazie. Grazie. Grazie.

Mi sono sentita libera. Susanna, 9 anni

Sin da subito una sensazione di serenità e gioia e pian piano è arrivato il rilassamento, avrei continuato perché facevo quasi fatica a rialzarmi, si stava veramente bene. Grazie

Molto rilassante, da fare tutti i giorni. Michela

Esperienza piacevole, mi sono sentita piacevolmente riscaldata e rilassata

Meravigliosamente rilassante, piacevole. Susanna

Foglio 30

Mi sono rilassata molto, porta tranquillità. Grazie. Dina

Rilassamento totale, sensazione benefica. Manuela

Sensazione di leggerezza che si trasforma in energia. Cristiana

È stata un'esperienza rilassante ed utile a capire che anche pochi minuti di relax possono migliorare la giornata. Francesca.

Sono tornata a casa nel mio luogo preferito dove mi sento felice. Grazie. Alessandra

Seduta rilassante e quasi da addormentarsi, piacevole. Grazie. Norma

Foglio 31

Prima di iniziare mi sentivo stanco. Durante la seduta ho provato un profondo rilassamento in tutto il corpo. Poi ho iniziato a vedere colori sul sesto chakra, e alla fine della seduta un senso di profondo riposo. Umberto

Benissimo, sentivo delle onde benefiche. Lena

Serenità, relax, distacco dalla realtà. Daniela

Sensazione serena e rilassante. Grazie. Martina

Rilassamento mentale e fisico. Al risveglio mente lucida. Laura

Intensa sensazione di benessere fisico e mentale. Andrea

Foglio 32

Esperienza molto rilassante, da provare. Rossella

Pace, tranquillità, mi sono sentita immersa in mezzo alla natura, in totale armonia ed equilibrio con essa. Jenny

Mi sono rilassata in punti che avevo tesi. Grazie. Carla

Sensazione di tranquillità, freschezza, stare in un altro mondo, rilassata. Sandy

La mia mente fluttua, prima era pesantissima. Veramente rilassante e rigenerante. Mi sono sentita in una bolla nella quale fluttuavo e venivo coccolata. Veramente meraviglioso. Anna Luna

Dopo una prima resistenza consapevole della mente razionale, sono riuscito ad abbandonarmi e a godere del rilassamento in pieno... ho dormito, ora la mia schiena dolente ringrazia! Namastè!

Foglio 33

Io sono pace, io sono amore, io sono luce, io sono anima. Om Shanti. Nadia

La mia esperienza è stata straordinaria, era come entrare in un'altra dimensione dentro a un bosco nel silenzio bello infinito.

Non ho pensato a nessun problema, la mente era completamente libera. Astrid

Equilibrio. Armonia. Valeria

Ho sentito qualcosa al cuore, senso di amicizia e desiderio di abbracciare. Rosita

Svuota la testa. Sergio

Foglio 34

Mi sono trovata da Dio. Chiara

Ringrazio lo staff per la fantastica esperienza. In questi dieci minuti di rilassamento ho sentito un rilassamento totale dalla testa ai piedi, ho respirato profondamente e liberato gli occhi. Grazie! Margherita

Felicità, libertà, la voglia di vivere, affrontare i problemi. Chiara

Una sensazione di pace e quiete, ho sentito la vibrazione nel cuore, un aprirsi a sé stessi, le lacrime sono fluite in modo naturale. Abbracciare il proprio divino. Grazie. Grazie. Grazie. Paola

Un profondo viaggio dentro di sé. Federica

Molto piacevole... amore!!!

Foglio 35

Ho sentito pace, estasi, un senso di gratitudine per tutto quello che siamo e abbiamo.

Senso di profondo rilassamento e pace. Elena

Rilassamento, aiuta a svuotare la mente. M. Teresa

Emozioni dal cuore, mi sento benissimo! Grazie. Marina

Isolamento rilassante. Franco

Pace interiore che arriva dal flusso di energia. Valentina

PROVA ANCHE TU!

Nelle pagine seguenti condividiamo due esperienze per comprendere meglio come lavora il TANSHUI!

Ti auguriamo tanta Luce, Pace, Serenità e Gioia

IL RESPIRO DELLE 5 DITA



Appoggia la mano sulla mano che vedi sopra. Lascia l'altra abbandonata lungo il corpo. Fai un respiro per ogni dito. Inizia dal pollice e continua con l'indice, poi il medio, l'anulare e il mignolo. Ripeti 5 volte. Chiudi gli occhi, rilassati e respira normalmente.

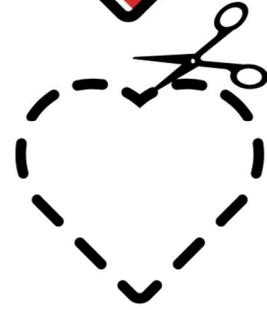


Tanshui Love

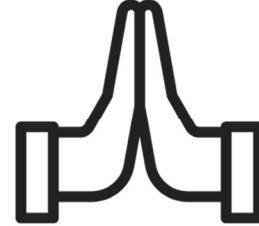
Fotocopia →



Ritaglia →



Tieni tra i
palmi →



Ricaricati →



www.tan-shui.com

Lo scopo di questa pubblicazione
è la condivisione dell'antica arte del Tanshui.
L'autrice declina ogni responsabilità
per l'uso improprio del contenuto di questo testo
di cui detiene tutti i diritti.

Per ulteriori informazioni visita il sito:

www.tan-shui.com