



La via della meditazione

con Raffaella Tosatti Coach - Trainer

*Incontri di consapevolezza
per vivere meglio*



Raffaella Tosatti
COACH & TRAINER



La via della meditazione

con Raffaella Tosatti Coach - Trainer

Perché

Da molti anni la meditazione è il mio modo di portare **pace e amore** nel mio cuore e in quello delle altre persone.

È una pratica adatta a tutti coloro che desiderano sviluppare **focus e centratura** e che vogliono affrontare al meglio le sfide quotidiane. Semplicemente portando l'attenzione al proprio respiro, si attiva un processo di profonda riconnessione con ogni parte di sé. Quindi è perfetta anche per chi desidera prendersi "solo" un momento di pausa da una giornata intensa e frenetica.

Partendo dal presupposto che il cambiamento è una costante nella vita di tutte le persone, praticando con costanza la meditazione, ognuno può accedere agli **strumenti e alle risorse** per sentirsi veramente al sicuro e ritrovare la propria centratura.

Ma c'è un altro motivo che a me, ha fatto scegliere di praticarla ogni giorno: mi aiuta a recuperare la **pienezza del qui e ora**, l'unico tempo che merita di essere veramente vissuto.

Come

- Nel cerchio della meditazione **prenderemo per mano le nostre emozioni** e attraverso i nostri respiri, innalzeremo le nostre vibrazioni
- Sono consigliati: **abbigliamento comodo, cuscino, materassino, copertina**
- Pratteremo una meditazione diversa ogni mese, in base all'andamento lento, ciclico e imperturbabile della **Luna** e dei corpi celesti
- **Ascolteremo i nostri stati emotivi** che, al di là della consapevolezza, vanno di pari passo con il ritmo profondo della Luna
- Lavoreremo con le **affermazioni positive** per alimentare focus e chiarezza
- Svolgeremo **pratiche ed esercizi di consapevolezza** prima e dopo la meditazione, per portare trasformazione e benessere duraturo nella nostra vita quotidiana



La via della meditazione

con Raffaella Tosatti Coach - Trainer

Coza

Ogni incontro di meditazione della durata di 60' è strutturato come un **piccolo per-corso di crescita interiore**, ricco di risorse e spunti pratici per il ben-essere di ognuno.

Ogni meditazione è un **viaggio di scoperta nel proprio mondo interiore**, che merita di essere vissuto. Anche se apparentemente sembrerà che sia cambiato poco, come minimo, al termine, la sensazione sarà di profondo senso di rilassamento e di rigenerazione.

Basti pensare che attraverso il respiro consapevole, si liberano il **75% delle tossine dal corpo**, a tutto vantaggio della salute e del nostro sistema immunitario.

A ben pensarci, solo per questo, ne vale la pena!

Coloro che praticano con costanza le mie meditazioni, hanno spesso raccontato **numerosi benefici**, tra i quali:

- Aumento della concentrazione
- Riduzione dell'ansia e dello stress
- Maggiore nitidezza di pensiero
- Quietude nel cuore e nelle emozioni
- Dormire bene la notte
- Vivere nella pienezza di risorse
- Agire con maggiore proattività
- Facilitare il cambio di prospettiva
- Alimentare gioia e pensieri felici
- Incontrare persone che ti capiscono

Mi occupo di Life e Business Coaching da oltre 20 anni e sono Insegnante di Crescita Personale con il metodo TUAV®.

Tengo corsi e conferenze per privati e aziende in tutta Italia.

Le persone con cui lavoro mi considerano una persona propositiva e positiva, che esprime grande passione in ciò che fa.

Come Coach ho creato un approccio unico dove applico lo sviluppo del potenziale umano, con altre discipline e tecniche apprese negli anni, come lo studio dei chakra e dei mandala, insieme alle pratiche della meditazione e del respiro consapevole, che applico quotidianamente nel mio approccio con i clienti. Sono profondamente convinta che la vita sia un viaggio di evoluzione per esprimere chi siamo veramente e portare in azione i nostri talenti unici.

Condizione indispensabile per raggiungere la nostra piena realizzazione e vivere in qualsiasi ambito, la vita che vogliamo.

Raffaella

