Perchè non riesci a smettere di fumare?

Per molti motivi, per sentirsi più sicuri, per gratificarsi, per prendersi una pausa, affrontare lo stress e concentrarsi.

La sigaretta ti accompagna nel quotidiano, nei momenti di intense emozioni positive e negative.

La sigaretta però provoca dipendenza e danni fisici sempre più evidenti col passare del tempo. Quando tenti di smettere, sopraggiunge un forte desiderio di fumare. Ti sembra quasi impossibile smettere da solo, senza un aiuto.

Oppure forse hai smesso da poco, e sei preoccupato di ricadere, di vanificare tutti i tuoi sforzi. Anche in questo caso possiamo essere al tuo fianco e sostenerti.

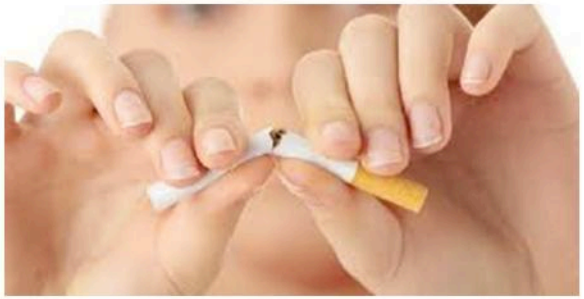
Chi siamo?

Siamo Professionisti nel campo delle dipendenze, che lavorano insieme da anni, avendo come obiettivo il benessere psicofisico, inteso come consapevolezza di sé e armonia nelle relazioni interpersonali.

Il nostro gruppo è costituito da un medico agopuntore esperto in medicine olistiche, una psicologa psicoterapeuta ad indirizzo analitico transazionale e una operatrice shiatsu competente in tecniche di rilassamento.

Cosa ti proponiamo?

Nello scenario suggestivo dell'isola di Ischia, tra gli agrumeti, le sorgenti di acqua termale e spiagge incantevoli, **smetterai di fumare** quasi senza accorgertene, ritrovando la capacità di percepire nuovamente sapori e profumi. Noi crediamo in una scelta consapevole e non forzata, accompagnata da un cambiamento di prospettiva.



Il tempo che ci dedicheremo in questa settimana sarà scandito da un ritmo in armonia con le esigenze naturali della nostra persona.

La particolarità del nostro intervento consiste nella capacità di unire tecniche agopunturistiche, esercizi di rilassamento e momenti di consapevolezza, in modo sinergico, per favorire un reale e duraturo cambiamento.

Il nostro percorso

Consiste quotidianamente in:

Trattamenti di auricoloterapia, con la stimolazione di cinque punti standard sul padiglione auricolare, e ha tra i suoi effetti: la diminuzione dell'ansia in chi sta smettendo di fumare e un riequilibrio generale dell'organismo.

Pratica di discipline energetiche quali: il do-in, la respirazione e il rilassamento per rigenerare il corpo e la mente.

Momenti di confronto e discussione di gruppo, volti a favorire una consapevolezza dei significati che la sigaretta rappresenta e a sostenere il cambiamento.

Mini-seminari su argomenti specifici quali: il meccanismo della dipendenza, come alimentarsi correttamente, l'importanza dell'attività fisica. Tutto ciò allo scopo di fornire informazioni concrete e pratiche che possono aiutarci nel mantenere uno stile di vita sano.

Il fitwalking, una tecnica di cammino che favorisce la tonificazione e uno stimolo al metabolismo, allo scopo di mantenere una forma fisica ottimale

Nell'arco della giornata, sarà possibile partecipare a: laboratori di danze popolari ed etniche, escursioni nell'isola o anche semplicemente rilassarsi ai bordi della piscina termale.