

Puoi Trasformare la Vita dopo i 40 anni!

IL CORAGGIO

di Cambiare



UDINE

**PRIMO
INCONTRO GRATUITO
4 Ottobre 25**

Un Percorso di Rinascita per Donne Mature

La vita non finisce a 40 anni. Anzi, spesso è proprio da questo momento che inizia la parte più autentica e consapevole del nostro viaggio.

Se senti che è arrivato il momento di cambiare, se avverti l'urgenza di allineare finalmente la tua vita ai tuoi valori più profondi, se desideri trasformare l'ansia del "è troppo tardi" in energia trasformativa, questo corso è pensato per te.

"Il Coraggio di Cambiare" è un viaggio che riconosce la complessità della donna matura, le sue sfide uniche e il suo immenso potenziale di trasformazione.



A Chi È Rivolto Questo Percorso

Questo corso è stato creato specificamente per donne dai 40 anni in su che stanno vivendo o desiderano intraprendere un cambiamento significativo nella loro vita, sia esso professionale, personale, relazionale o esistenziale.



Il corso è dedicato a te se:

Stai attraversando una fase di transizione.

Ti trovi in un momento della vita in cui senti che qualcosa deve cambiare. Forse hai raggiunto i tuoi obiettivi di gioventù ma ora ti senti vuota, o forse realizzi che hai vissuto seguendo le aspettative degli altri piuttosto che i tuoi desideri autentici.

Senti l'ansia del "è troppo tardi".

Quella vocina interiore che sussurra costantemente che hai perso il treno delle opportunità, che a quest'età non puoi più permetterti di sbagliare, che dovresti aver già sistemato tutto.

Vuoi trasformare questa ansia paralizzante in energia creativa.

Desideri reinventarti ma hai paura Il **desiderio di cambiamento è forte**, ma altrettanto forte è la paura di fallire, di essere giudicata, di non essere all'altezza in un mondo che sembra valorizzare solo la giovinezza.

Vuoi ritrovare te stessa oltre i ruoli.

Dopo anni dedicati agli altri - figli, partner, genitori, carriera - senti il bisogno urgente di **riscoprire chi sei veramente al di là dei ruoli** che hai interpretato.

Stai affrontando **cambiamenti fisici e ormonali**.

I cambiamenti della menopausa, le trasformazioni del corpo, le fluttuazioni dell'energia ti confondono e ti fanno sentire estranea a te stessa.

Cerchi un **nuovo benessere fisico ed emotivo**.

Non ti accontenti più di "tirare avanti", vuoi ritrovare vitalità, energia e quella luminosità che senti di aver perso negli anni.

Il Team

Il corso è condotto da una **psicologa** specializzata in ansia femminile, neuropsicologia e approccio sistemico, e da un'**operatrice olistica** (Operatore Shiatsu e Massaggiatrice Olistica Sport e Benessere), per garantire un accompagnamento completo sia dal punto di vista psicologico che del benessere fisico ed energetico.

Visita i nostri siti
per capire cosa facciamo

sagripantinives.it

vivianatubaro.wordpress.com

Un Approccio Esperienziale

Il corso combina teoria e pratica attraverso:

- **Sessioni teoriche** per comprendere i meccanismi psicologici e fisici secondo la scienza e i meccanismi alla base della filosofia orientale
- **Esercizi esperienziali** per sperimentare direttamente le tecniche
- **Lavori in gruppo** danno la possibilità, a chi lo desidera, di condividere ed ottenere supporto *(Gli esercizi sono strutturati per poter essere svolti nella propria riservatezza e la condivisione in gruppo è sempre una scelta personale)
- **Sessioni individuali** per personalizzare il percorso





I Benefici del Percorso

A Livello Psicologico

Maggiore consapevolezza di sé e delle proprie dinamiche
Riduzione dell'ansia legata ai cambiamenti
Aumento dell'autostima e della fiducia nelle proprie capacità
Sviluppo di resilienza e capacità di adattamento
Chiarezza sui propri valori e obiettivi autentici
Riduzione dei conflitti familiari legati al cambiamento
Capacità di stabilire confini sani



A Livello Fisico

Miglioramento del benessere generale
Maggiore energia e vitalità
Riduzione delle tensioni muscolari e dello stress fisico
Maggiore consapevolezza rispetto alla vera cura di sé
Ritrovamento di un rapporto armonioso con il proprio corpo



A Livello Esistenziale

Senso di direzione e proposito rinnovato
Allineamento tra valori e azioni
Pace interiore rispetto alle scelte passate
Entusiasmo per il futuro
Sensazione di vivere una vita autentica

Il Primo Incontro Gratuito

Il primo incontro è un'opportunità per conoscere le conduttrici e l'approccio del corso, sperimentare alcune delle tecniche che utilizzeremo, valutare se il corso risuona con i tuoi bisogni, ricevere informazioni più dettagliate.

Potrai inoltre conoscere gli spazi del corso, l'ambiente che ti accoglierà e la location.

Per agevolare la didattica dell'incontro e l'organizzazione degli spazi si consiglia:

- **Abbigliamento comodo**
- **Prenotare l'incontro:** Gli spazi e la didattica scelta consentono l'ingresso a 20 persone massimo. Prenotando l'incontro potrai garantirti un posto. Nel caso in cui le prenotazioni superino il numero massimo consentito verranno create due fasce orarie.

Gli Incontri successivi

Dopo l'iscrizione ci saranno in totale **6 Incontri**.

Saranno **3 incontri di gruppo in studio** da 3 ore ognuno, **2 incontri individuali** di personalizzazione del corso di cui 1 con Nives e 1 con Viviana della durata di 1 ora e mezzo circa, **1 incontro finale di gruppo al parco** della durata di 3 ore.

12h di corso in gruppo

3h individuali

Il **costo** del corso è 360 euro. Maggiori informazioni sulla modalità di pagamento verranno fornite durante il primo incontro gratuito o contattando i nostri numeri di riferimento. (Pagina Contatti e Sede)

Calendario del corso

Ottobre 2025

4 ottobre 2025- ore 9.00

*Incontro Gratuito
in studio*

11 ottobre 2025- ore 9.00

*Incontro di gruppo
in studio*

dal 13 al 24 ottobre 2025

*Incontri individuali
2 appuntamenti da
pianificare singolarmente*

18 ottobre 2025- ore 9.00

*Incontro di gruppo
in studio*

25 ottobre 2025- ore 9.00

*Incontro di gruppo
in studio*

26 ottobre 2025- ore 9.00

*Incontro di gruppo
al parco*

Contatti e Sede

Nives Sagripanti 338 81 11 687

Viviana Tubaro 331 25 68 250

Manda un messaggio Whatsapp
per essere richiamata

Sede

Viale Tullio, 18 Udine

