





# 4Touch Balance

## LABORATORIO ESPERIENZIALE DI BENESSERE INTEGRATO

**Giornata dedicata a chi vuole ritrovare equilibrio, lucidità e centratura attraverso le semplici stimolazioni dell'Intelligenza Corporea attraverso il corpo. Un incontro per rafforzare la capacità e gli effetti del prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale.**

**SABATO 27 FEBBRAIO 2027**

**Centro Congressi Papa Giovanni XXIII, Bergamo**

## Contatti

*Manuela Ravasio*

**Ideatrice e coordinatrice del METODO INTEGRO©**

**Cellulare** + 39 348 6792482

**Website** www.metodointegro.com

**Email** manuela@manuelaravasio.com

**Un progetto di**

LPV - Empowerment Services -

Il sovraccarico è sempre più un compagno silenzioso: tensioni muscolari, mente confusa, delicatezza emotiva, dispersione energetica. In **questo scenario, trovare equilibrio è un'esigenza primaria.**
**Touch 4 Balance** è il laboratorio dove allenare tecniche semplici ma molto efficaci da applicare ogni giorno per essere più in forma, più in salute e aumentare la stabilità interiore.

## L'INTELLIGENZA CORPOREA SARÀ IL FILO CONDUTTORE DELL' ESPERIENZA

**Sperimenterai l'Intelligenza Corporea**, esplorandola sotto il profilo:

- **Fisico**: energia, postura, tono, segnali corporei, forma fisica
- **Mentale**: dialogo interno, focus, lucidità
- **Emotivo**: stati, percezione e regolazione
- **Pratico**: attivazioni guidate e applicazione immediata nella quotidianità

Capirai come corpo e mente operano in sinergia e come questa interconnessione può diventare un driver concreto di equilibrio e performance personale.

**Scoprirai** cos'è **l'attivazione corporea**, come si innesca e come usarla nei momenti chiave della giornata per:

- prevenire sovraccarico e tensioni
- recuperare energia rapidamente
- migliorare presenza e centratura
- aumentare la capacità di gestione dello stress
- guidare il dialogo interno in modo semplice e naturale

**Acquisirai il BIO Wellness Touch – Automassaggio**, uno strumento essenziale per riportarti in equilibrio in autonomia, tutte le volte che ne avrai bisogno.

## Allenerai i4 pilastri del Benessere Integrato

1. FOCUS – Per imparare a dirigere l'energia dove serve, senza dispersioni.
2. INTENZIONE – Per dare direzione alle azioni e generare allineamento tra corpo e mente.
3. ATTENZIONE – Per riconoscere cosa sta accadendo dentro di te, nel corpo e nel dialogo interno e poter limitare o potenziare prima.
4. CONSAPEVOLEZZA – Per trasformare ciò che percepisci in scelte che migliorano la qualità del tuo benessere e delle tue relazioni.

Metodo INTEGRO®
i nuovi paradigmi del Benessere

Touch 4 Balance
LABORATORIO ESPERIENZIALE DI BENESSERE INTEGRATO

# LOGISTICA DEL CORSO

| | | Argomento |
|---|---|---|
| **9.15-9.30** | Apertura registrazione | |
| **9.30-11.30** | Touch4Balance | Introduzione ai 4 pilastri del Benessere Integrato |
| **11.30-11.45** | Coffee Break | |
| **11.45-13.00** | Touch4Balance | Attivazione corporea ed esercizi pratici |
| **13.00-14.30** | Pausa pranzo | |
| **14.30-17.30** | Touch4Balance | Applicazione del BIO Wellness Touch - Automassaggio, ed esercizi per la gestione dello stress, per il recupero energetico e il focus mentale |
| **17.30** | Saluti | |

**Materiale consigliato:**

- tappetino yoga o simile
- abbigliamento comodo
- acqua



## Trainer del corso

## MANUELA RAVASIO

Ideatrice di Metodo Integro© ed Esperta di discipline Blo- natirali, con oltre 40 anni di esperienza nel settore, ti guiderà nella giornata dedicata al tuo benessere fisico e mentale.

# COME RAGGIUNGERE IL CENTRO CONGRESSI




**In auto:**
Il Centro Congressi si trova a pochi minuti dall'uscita Bergamo dell'autostrada A4 Milano–Venezia.
Seguire le indicazioni per il centro città e per la stazione ferroviaria. Parcheggi a pagamento disponibili nelle immediate vicinanze.

**In treno:**
La sede è facilmente raggiungibile dalla Stazione FS di Bergamo, situata a circa 5 minuti a piedi. Uscendo dalla stazione, proseguire lungo Viale Papa Giovanni XXIII in direzione del centro.

**Dall'aeroporto di Orio al Serio (BGY):**
Il Centro Congressi dista circa 10 minuti in auto dall'aeroporto.
La linea 1 di ATB Bergamo collega l'aeroporto alla stazione ferroviaria, da cui la sede è raggiungibile a piedi.

Metodo INTEGRO®
i nuovi paradigmi del Benessere

Touch 4 Balance
LABORATORIO ESPERIENZIALE DI BENESSERE INTEGRATO

# A pochi interessa come funziona una cosa. Cambia tutto quando smette di funzionare.

Manuela Ravasio

## INVESTIMENTO di: 147 €

**IVA compresa**

## ISCRIVITI QUI:

https://bit.ly/4g1tDwL


**Contatti**

*Manuela Ravasio*
**Ideatrice e coordinatrice del METODO INTEGRO©**
**Cellulare** + 39 348 6792482
**Website** www.metodointegro.com
**Email** manuela@manuelaravasio.com


**Un progetto di**

LPV - Empowerment Services -