

Benvenuta estate



Vivi l'estate: i benefici per il corpo e la mente!

L'estate è una stagione speciale, ricca di opportunità per migliorare il tuo benessere fisico e psichico. Scopri perché questa stagione può essere il momento perfetto per ricaricare le energie!

Benefici fisici dell'estate

Attività all'aperto: nuotare, camminare, andare in bicicletta: muoversi all'aria aperta aiuta a rafforzare il cuore, i muscoli e le ossa.

Esposizione al sole: favorisce la produzione di vitamina D, importante per le ossa e il sistema immunitario.

Miglioramento del sonno: le giornate più lunghe e luminose aiutano a regolare il ritmo circadiano, favorendo un sonno più riposante.

Alimentazione sana: frutta e verdura di stagione sono ricche di vitamine e antiossidanti, ottimi per la salute.

Benefici emotivi dell'estate

Riduzione dello stress: il contatto con la natura e il mare aiuta a rilassarsi e a liberarsi dalle tensioni quotidiane.

Miglioramento dell'umore: il sole stimola la produzione di serotonina, l'ormone della felicità. Apertura sociale: le vacanze e le attività all'aperto favoriscono incontri e nuove amicizie, rafforzando il senso di appartenenza.

Ricarica energetica: il tempo dedicato a se stessi e alle passioni aiuta a ritrovare motivazione e positività.

**Vivi l'estate al meglio!
Approfitta di questa stagione per prenderti cura di te, divertirti e rigenerarti, sia fisicamente che mentalmente.**

La tua salute ti ringrazierà!



Meditazione del Respiro in Natura

- 1 Trova il tuo spazio**
Scegli un luogo tranquillo all'aperto, come un parco, una spiaggia, un giardino o un prato. Assicurati di essere comodo, seduto o sdraiato, con la schiena dritta ma rilassata.
- 2 Rilassati e chiudi gli occhi**
Puoi anche mantenere uno sguardo morbido verso il basso, se preferisci. Porta l'attenzione al tuo corpo e respira profondamente qualche volta, lasciando andare le tensioni.
- 3 Concentrati sul respiro**
Inspira lentamente dal naso, sentendo l'aria fresca e profumata dell'estate entrare nei polmoni. Espira lentamente, lasciando andare ogni tensione o pensiero.
- 4 Ascolta la natura**
Mentre respiri, presta attenzione ai suoni intorno a te: il cinguettio degli uccelli, il fruscio delle foglie, il rumore delle onde o il vento. Lascia che questi suoni ti aiutino a rimanere presente.
- 5 Rimani nel momento**
Se la mente si distrae con pensieri o preoccupazioni, riconosci senza giudizio e gentilmente riporta l'attenzione al respiro e ai suoni naturali.

Continua per 5-10 minuti
Mantieni questa attenzione al respiro e all'ambiente naturale,
lasciando che calma e presenza si diffondano in te.

Per approfondire leggi:



L'estate in cui imparammo a volare.
Kristin Hannah
Editore Mondadori



Succede sempre qualcosa di meraviglioso.
Gianluca Gotto
Editore Mondadori



Due cuori in affitto.
Felicia Kingsley
Newton Compton Editori



Alessandra Bosaia
Sarò presente in questi giorni:

Sarò presente:
Lunedì 21 luglio dalle 12 alle 14
Lunedì 28 luglio dalle 11 alle 15
Lunedì 4 agosto dalle 11 alle 15
Lunedì 1 – 8 – 15 – 22 – 29 settembre
dalle 11 alle 15

Per accordi su altri giorni/orari
mandare un messaggio
whatsapp 3394606775 o una mail a
alessandra.bosaia@psicotraumatologia.org