

# Pelvi Sacra Mini Workbook

Un percorso di ascolto e  
liberazione del tuo ventre



*3 giorni per iniziare a connetterti  
con il tuo centro energetico e  
risvegliare la tua forza*

**Benvenuta** in questo viaggio di  
esplorazione somatica.

**Il tuo ventre è molto più di una  
parte del corpo:** è il tuo centro  
energetico, la tua memoria  
emotiva, la tua forza.

Attraverso questi tre **esercizi  
semplici ma profondi**, inizierai a  
**connetterti** con ciò che hai  
accumulato dentro di te e a  
**creare spazio** per una nuova  
energia.

# Giorno 1: Ascolto Attivo del Tuo Ventre

---

1. Posiziona una mano sul basso ventre e l'altra sul cuore.
2. Chiudi gli occhi e chiedi al tuo ventre: Quali pesi stai portando per me?
3. Ascolta la risposta senza giudicare, permettendoti di sentire.

 **Domanda riflessiva:**

*Cosa credi che il tuo ventre abbia accumulato?  
Quali messaggi ti ha dato?*

## Chiusura dell'esercizio

Dopo aver ascoltato il tuo ventre, fai tre respiri profondi e immagina di mandare calore e luce a questa parte del tuo corpo. Poi, poni mentalmente questa domanda: **Di cosa hai bisogno per sentirti più leggero e libero?** Accogli la risposta senza fretta, sapendo che il primo passo per sciogliere le tensioni è riconoscerle.

# Giorno 2: Memorie delle Relazioni Passate

---

1. Mettiti in una posizione comoda, con una mano sul ventre.
2. Chiudi gli occhi e porta alla mente le tue relazioni passate (amorose, intime).
3. Chiediti: C'è qualcosa di non elaborato che il mio ventre sta ancora trattenendo?



## **Domanda riflessiva:**

*Quali emozioni emergono? Senti pesantezza o leggerezza?*

## **Chiusura dell'esercizio**

*Dopo questa esplorazione, inspira profondamente e immagina di espirare attraverso il ventre, **come se potessi sciogliere ogni residuo emotivo con il respiro.***

*Ripeti questa espirazione tre volte, visualizzando il tuo ventre più leggero.*

# Giorno 3: L'Influenza di Padre e Madre

---

1. Osserva una foto dei tuoi genitori oppure visualizza mentalmente la loro immagine.
2. Senti cosa accade nel tuo corpo mentre li osservi. Una parte del tuo ventre reagisce?
3. Porta una mano su questa zona e chiediti: Quale energia ho ereditato che forse non mi appartiene più?

## Domanda riflessiva:

*In che modo senti che le dinamiche con i tuoi genitori influenzano il tuo corpo oggi?*

## **Chiusura dell'esercizio**

*Dopo questa osservazione, porta le mani sul ventre e ripeti mentalmente:*

***"Scelgo di onorare la mia storia, ma anche di liberare ciò che non mi serve più. Il mio ventre è mio, e posso riempirlo di nuova vita."***

# Sei pronta per il prossimo passo?

---

*Hai già iniziato ad ascoltarti.*

*Hai già detto sì a te stessa.*

*Il workbook che hai appena ricevuto è un **primo atto d'amore verso il tuo ventre.***

*Ora, se senti che è arrivato il momento di approfondire questo viaggio con **strumenti concreti, pratiche guidate e uno spazio sicuro** in cui trasformarti...*

***Il video corso Pelvi Sacra ti aspetta.***

*Un percorso online completo per lavorare in profondità sul tuo centro, sciogliere blocchi e risvegliare la tua energia vitale.*

 **Ricorda:**

Fino al **28 aprile**, puoi acquistare il corso al prezzo speciale di **99€**

Dal 29 aprile il prezzo sarà di 139€