



Federica Marcoleoni  
OPERATORE OLISTICO

**OloMovimentoLab è uno spazio esperienziale dedicato al benessere e alla crescita personale, dove si lavora attraverso il corpo, il respiro, il movimento e la consapevolezza.**

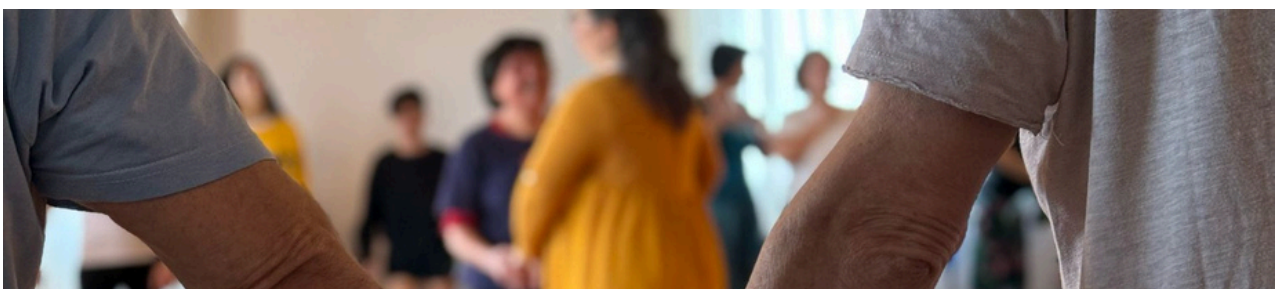
**Il nome nasce dall'idea che tutto sia collegato: corpo, mente, emozioni ed energia non sono separati, ma comunicano continuamente tra loro. Quando impariamo ad ascoltarli, possiamo ritrovare equilibrio e autenticità.**

Nei laboratori vengono proposte pratiche semplici e accessibili ispirate al movimento libero, alla meditazione, alle tecniche energetiche e alla creatività.

Non si tratta di “saper ballare” o avere esperienza, ma di vivere un'esperienza personale attraverso il corpo.

L'obiettivo è riportare la persona al centro di sé stessa, aiutandola a:

- ascoltare meglio il proprio corpo
- respirare in modo più consapevole
- sciogliere tensioni e blocchi
- ritrovare presenza e centratura
- esprimersi con più libertà
- sviluppare intuizione e creatività
- sentirsi più connessa con sé e con la vita





Federica Marcoleoni  
OPERATORE OLISTICO

**Il corpo è il punto di partenza, perché spesso è il primo luogo in cui si accumulano stress, emozioni trattenute e stanchezza. Attraverso il movimento e l'ascolto, diventa invece una guida preziosa per stare meglio.**

**Anche il gruppo ha un ruolo importante: offre uno spazio sicuro, accogliente e rispettoso, dove sentirsi sostenuti, visti e liberi di esprimersi senza giudizio.**

Il laboratorio è adatto a tutti: a chi è curioso, a chi sente il bisogno di ritrovarsi, a chi desidera stare meglio, a chi vuole rallentare o semplicemente regalarsi un momento per sé.

Tra i benefici che queste pratiche possono portare:

- maggiore connessione con il corpo
- riduzione dello stress e delle tensioni
- regolazione del sistema nervoso
- più energia vitale
- maggiore calma mentale
- strumenti di autoregolazione emotiva
- crescita personale e trasformazione interiore
- sviluppo di nuove risorse interiori
- maggiore equilibrio e benessere generale
- contatto più profondo con la propria essenza

