

**Daniela Filipazzi**

Nata a Milano, il 20/05/1977

Residente a Ome(BS)

In fase di ultimare gli studi di Naturopatia con indirizzo riflessologia plantare presso l'accademia Consè di Vallio Terme (BS).

Le tecniche apprese e consolidate finora sono le seguenti:

**Pratiche Naturoigienistiche:**

- Principi di dietetica;
- La fangopratica con terra vergine ed argilla per riequilibrare l'assetto termico dell'organismo;
- Frizioni e spazzolature per stimolare risvegliare e ristabilire una buona circolazione sanguigna del nostro organismo.

**Massaggi:**

- Riflessologia plantare: è una tecnica di massaggio che permette il riequilibrio psico-fisico dell'individuo. Agendo sul piede, attraverso il sistema nervoso, la stimolazione raggiunge gli organi collegati;
- Tecnica Metamorfica il tocco che trasforma: questa tecnica accompagna la persona silenziosamente là dove le risposte la aspettano da sempre, rispettando i ritmi, i tempi, ed l'essere...la vita stessa è la grande guaritrice;
- Riequilibrio dello Yin e dello Yang attraverso la digitopressione seguendo i meridiani della medicina tradizionale cinese.

**In fase di approfondimento:**

- Coppettazione sistema utile a stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, per contribuire ad eliminare i ristagni di tossine e ridonare in questo modo energia vitale all'organismo;
- Iridologia è una scienza che indaga sullo stato di salute della persona attraverso l'esame dell'iride del suo occhio. Senza usare particolari strumenti si è in grado di stabilire se in un soggetto sono in atto eventuali processi infiammatori;
- La Floriterapia del dott. Bach, punta al nucleo psico-emotivo della persona, al suo conflitto interiore basandosi sul principio della vibrazione.

Durante questo percorso accademico, iniziato nell'ottobre del 2014, ho potuto avvicinarmi al mondo olistico e al mondo della ricerca interiore, cammino che da più di un anno sto proseguendo anche in un ambiente esterno all'accademia, sperimentandomi esplorandomi con il metodo H.P.E.P..

Tutte le pratiche sopra descritte, penso siano un valido aiuto e supporto per aiutare la persona a ritrovare un migliore stato di equilibrio e di benessere, ma sostengo ancor di più, data la mia esperienza diretta, che l'autoesplorazione, il riconnettersi con il proprio sentire in piena onestà e fiducia di quello che si prova siano la base fondamentale per costruirsi la vita che davvero si vuole vivere, lontana da condizionamenti e paure che fino a quel momento hanno dominato l'esistenza della persona. Mi piacerebbe portare questo mio piccolo contributo a chi pensi possa essere d'aiuto, poter tendere una mano per incoraggiarsi a vicenda nel percorrere questo miracolo che ci è stato donato... la Vita.