

a partire da
MERCOLEDÌ
11 NOVEMBRE

ANSIONAUTI

ANSIA, MOOD DEPRESSIVO, STRESS & BURNOUT:

ritrovare la pace attraverso Tai Chi, Qi Gong,

Yoga e Nutrizione



A volte il peso che porti non ha un nome preciso. È quella stanchezza che non passa con il riposo, quella tensione che si annida nel corpo, quella voce insistente che non si spegne mai del tutto.

Ansionauti nasce per te — per chi naviga mari difficili e ha bisogno non solo di strumenti, ma di un equipaggio. È un viaggio pensato per accompagnarti a ritrovare le tue risorse, il tuo ritmo, il tuo equilibrio come primo passo verso la cura di sé o in affiancamento ad un percorso già in atto.

Il percorso è tuo, se vuoi, puoi portare un amico, un familiare, il tuo compagno o la tua compagna, non perché ne hai bisogno, ma perché certe cose, vissute insieme, lasciano un segno diverso.

TAI CHI CHUAN *Il corpo ricorda tutto — ogni tensione, ogni paura, ogni notte di insonnia. Il Tai Chi usa il movimento lento e la respirazione per sciogliere ciò che si è cristallizzato. Non c'è performance, non c'è competizione. C'è solo il ritmo del tuo corpo che impara di nuovo a sentirsi al sicuro.*

NUTRIZIONE E PSICOBIOLOGIA *Quello che mangi parla alla tua mente. L'intestino e il cervello conversano continuamente: quando questa conversazione è armoniosa, l'umore si stabilizza, l'energia ritorna, la nebbia si dirada. Non è una dieta. È un atto di cura consapevole verso sé stessi.*

QI GONG *Quando l'ansia svuota, il Qi Gong riempie. Attraverso sequenze lente e respiro guidato, questa pratica millenaria riporta energia dove si era esaurita, allenta la tensione muscolare e restituisce un senso di controllo gentile sul proprio corpo — anche nelle fasi più difficili.*

PET THERAPY *Gli animali non giudicano, non si stancano di te, non chiedono spiegazioni. Il contatto con loro abbassa il cortisolo, scalda il cuore, riduce l'isolamento che spesso accompagna il disagio emotivo. Qualcosa nel toccare una vita semplice, presente, autentica — ci riporta a noi stessi.*

Appuntamenti

Il percorso ANSIONAUTI si articola in otto incontri bimestrali di un'ora (+30 minuti finali nel primo e ultimo incontri per l'elaborazione individuale e condivisa) per la durata di quattro mesi a partire da 11 Novembre 2026.

TEMATICHE INCONTRI:

<i>Riconnessione</i>	<i>11 NOV</i>
<i>Radicamento</i>	<i>25 NOV</i>
<i>Ascolto</i>	<i>9 DIC</i>
<i>Accoglienza</i>	<i>13 GEN</i>
<i>Dono</i>	<i>27 GEN</i>
<i>Gratitudine</i>	<i>10 FEB</i>
<i>Lasciar andare</i>	<i>24 FEB</i>
<i>Ricentrarsi</i>	<i>10 MAR</i>

costo incontro a persona: 20€

costo pacchetto 8 incontri: ~~160€~~ 140€

info & prenotazioni

LARA +39 347 665 3856

THANH +39 349 693 5825

Ogni attività è condotta da professionisti con qualifiche specifiche e comprovata esperienza nelle rispettive discipline e, quando applicabile, in contesti sanitari e di cura. Le principali figure di riferimento del progetto sono qui descritte in breve.

Lara Masperone, PhD

Biologa Nutrizionista | Insegnante di Yoga | Fondatrice 8hz

Biologa Nutrizionista con dottorato di ricerca in genomica strutturale e funzionale, specializzata in Terapia Nutrizionale in Oncologia (ATNO, 2025). Dal 2017 lavora con un approccio integrato che combina Medicina Funzionale Metabolica, Immunologia Clinica e Medicina Sistemica, ponendo al centro la singolarità di ogni paziente. È il riferimento scientifico e nutrizionale del progetto.

Ma Nguyen Long Thanh

*Dottore in Scienze Motorie Adattate |
Insegnante Arti Marziali Tradizionali Cinesi*

Laureato in Scienze Motorie Adattate, pratica e insegna Arti Marziali Tradizionali Cinesi da oltre 15 anni, con specializzazione nel Tai Chi Chuan stile Yang. Ha collaborato con l'associazione "Muoversi Allegramente" come preparatore tecnico e fisico per Special Olympics (Ginnastica Ritmica e Artistica), maturando esperienza concreta nella progettazione di attività motorie adattate per persone con bisogni speciali.

Fabio Califano

*Operatore Shiatsu | Massaggiatore Olistico e Sportivo |
Insegnante di Qi Gong*

Operatore Shiatsu professionista riconosciuto dalla FISIEO dal 2015 e Massaggiatore Olistico e Sportivo dal 2018 (Accademia Nazionale Oligenesi). Insegnante di Qi Gong riconosciuto dall'ASI, diplomato nel 2024 presso la scuola Mantis ASD, con specializzazione nelle forme Baduanjin e Yi Jin Jing — tra le sequenze più raccomandate in letteratura scientifica per i loro benefici in oncologia.

Stefano Kewan Lee

Educatore Cinofilo CSEN | Coadiutore del Cane negli Interventi Assistiti con gli Animali | Accreditato IAA (parte animale)

Laureato in Lingue e Letterature Orientali, praticante e insegnante di Arti Marziali Cinesi, Educatore Cinofilo CSEN e Coadiutore del Cane negli Interventi Assistiti con gli Animali. Da sempre convinto della centralità del rapporto uomo-animale, trova nella pet therapy il canale ideale per accompagnare percorsi di benessere, di crescita e di riconnessione — con la natura e con sé stessi.