

Take 3

PRENDI DEL TEMPO
PER TE

**Val Germanasca
Perrero (TO)**

TAKE 3 è un ritiro individuale, riservato e immersivo, pensato per chi attraversa un momento carico di responsabilità, decisioni e scelte importanti o transizioni profonde.

Se senti che è il momento di fermarti.

Di uscire dal rumore.

Di ritrovare visione, direzione e quella lucidità che oggi ti manca,

questa è l'opportunità concreta per guardare da vicino ciò che ti sta muovendo, con strumenti chiari, ascolto profondo e una guida esperta al tuo fianco.

Dott.ssa Elena Dragotto

Sono una donna visionaria, ispiratrice, amo il mio lavoro e non lo disgiungo dalla mia ricerca interiore e dal mio costante processo personale.

Sono dottore in Psicologia, counselor Voice Dialogue supervisor, Formatrice AIF professionista e Docente di Master universitari.



Cosa accade in questi 3 giorni?

Giorno 1 - Comprensione profonda

Iniziamo mettendo a fuoco ciò che ti ha portato qui.

Andiamo al cuore della questione, ascoltando anche le parti più silenziose e contraddittorie dentro di te. Questo ci permette di costruire un terreno solido e autentico su cui lavorare.

Giorno 2 - Integrazione e ascolto del cambiamento

Affrontiamo insieme ciò che emerge: emozioni, dubbi, intuizioni.

Diamo voce alle diverse parti di te — quelle che vogliono cambiare e quelle che esitano — e impari a prenderti cura della tua vulnerabilità, con strumenti pratici e personalizzati.

Giorno 3 - Radicamento e nuovi passi

Chiudiamo il percorso onorando il cammino fatto.

Tracciamo insieme i prossimi passi concreti e riconosciamo il senso più ampio dell'esperienza vissuta, come parte del tuo processo evolutivo.

Metodologie e strumenti

Durante il ritiro utilizzerò strumenti mirati, scelti in base alle tue necessità:

- Voice Dialogue (ascolto e dialogo con le diverse parti interiori)
- Lavoro con i sogni attraverso l'attualizzazione
- Movimento con la FlowEnergies Dance
- Ascolto cosciente della musica (Musicosophia)
- Messa in scena e lavoro con il campo energetico
- Camminate nella natura e training del silenzio

Un'esperienza riservata, profonda, trasformativa

Il percorso è pensato per accompagnarti in modo rispettoso, presente e personalizzato. Ogni passaggio nasce dal tuo ritmo e dai bisogni reali del momento.

Non si tratta di coaching motivazionale, né di introspezione teorica: è un'esperienza viva, concreta, orientata alla tua evoluzione autentica.

La actividad también está dirigida a hispanohablantes



Posti limitati - Solo 3 date disponibili

Per informazioni o per richiedere un colloquio conoscitivo, scrivi a:

eldra@elenadragotto.com;

oppure whatsapp +39 392 8838177