



***Condividiamo con gioia i pensieri di alcune delle partecipanti al percorso “Easy Detox” svoltosi dal 6 aprile al 4 maggio 2018!***

Questa modalità dell’invio di input quotidiani è stata fantastica! Mi sono sentita come in viaggio! In compagnia!

Ho apprezzato la vostra grande professionalità e generosità nel condividere un vostro percorso di vita dedicato a come far stare meglio gli altri.

Il lavoro di Elena così attento e preciso, davvero utilissimo. Tante cose le conoscevo già (avendo già fatto questa esperienza con voi altre volte), ma ri-dette dentro un nuovo percorso acquistano nuova forza. Ho sperimentato i suoi suggerimenti. E lo farò in futuro.

I video quotidiani di Daniela hanno dato una luce diversa ad ogni giornata. Li aspettavo come un dono mattutino che mi dava gioia! Chiaro, essendo tanti e...incalzanti, mica facile metterli in pratica tutti ma, comunque ci si provava.

Insomma, i vostri consigli sono come un piccolo tesoro a cui attingere in futuro, ogni volta che lo desideriamo.

Mi sono resa conto che questo prendermi cura di me, del corpo dell’ alimentazione, del respiro, del cuore, mi rende attenta e partecipe della mia vita e porta grandi benefici agli altri, alle persone che sono qui con me, in questo attimo del mondo.

Grazie Daniela ed Elena, di cuore per questo cammino fatto insieme!

Alla prossima!

**Claudia**

Percorso bellissimo, penso proprio che terrò questi suggerimenti e questi video nei mesi a venire come auto-aiuto. L’aspetto dedicato allo yoga è stato un rinsaldare pratiche o già conosciute, o da approfondire; vari spunti per cogliere il bello di ciò che ci offre ogni giornata e riflessioni illuminanti.

L’aspetto legato all’alimentazione è stato una vera scoperta. Mi sono sentita accompagnata e supportata, e questo mi ha spinto a superare titubanze e preconcetti nei confronti di vari alimenti che mai avevo preso in considerazione.

La mia dispensa è cambiata e anche se qualcuno nella mia famiglia rimpiange la vecchia alimentazione, io non mi scoraggio...

Grazie per l’aiuto e tutti i cambiamenti che avete portato nella mia vita.

**Sabina**

Sono partita scettica e titubante e, per fortuna, mi sono dovuta ricredere!

Questo percorso mi ha aiutata a far sparire la fame nervosa che mi perseguitava, merito di un’alimentazione più equilibrata e di un maggior equilibrio mentale grazie alla meditazione yogica.

La vera sfida per me, ora, è portare tutto ciò che mi fa bene anche dopo, anche da sola.

Vorrebbe dire che ho imparato a volermi bene davvero!

**Elena**

Sono passata da sensazioni molto diverse, i primi giorni ero addirittura arrabbiata per aver deciso di fare questo percorso perché dubitavo di potercela fare. La prima settimana è stata dura perché ha stravolto completamente il mio modo di iniziare la giornata e anche per la gestione famigliare dei pasti. Poi, come diceva Elena, è subentrata una routine e, poco alla volta, le cose hanno iniziato ad incastrarsi meglio.

Importantissimi i vostri messaggi quotidiani, a me hanno dato ogni giorno uno spunto diverso e la rassicurazione su quello che stavamo facendo.

Ogni tanto mi dimenticavo qualcosa ma, tutto sommato, sono riuscita a seguire il programma. E' stato più facile del previsto rinunciare ai caffè, ai dolci, alla carne, al bicchiere di vino a cena e, incredibile ma vero, penso che proseguirò con la colazione suggerita con frutta fresca, frutta secca e tè verde (almeno per la stagione calda).

Sono riuscita a perdere quei chili di troppo che proprio non volevano scendere e devo dire che mi sento bene, con più energia. Sto imparando ad ascoltare di più il mio corpo e, grazie ai suggerimenti di pratiche yoga, posso rimediare velocemente a qualche fastidio fisico o mentale.

Insomma, grazie davvero per avermi accompagnata in questo mese.

Terrò ogni email e messaggio perché sicuramente ne usufruirò anche nei mesi a venire.

**Gabriella P.**

E' stata un'esperienza positiva; ho perso un paio di chili (proprio quelli che mi permettono di entrare nella 44) e sento anche di essermi sgonfiata nella pancia e nelle gambe. Non so quanto gli organi interni si possano essere purificati, però credo che un mese senza latticini, carne, caffè e una dose massiccia di frutta, verdura, cereali e legumi non possano che aver fatto bene.

Per quanto riguarda l'aspetto morale, purtroppo questo mese ha coinciso con una serie di problemi che non mi hanno permesso di avere una tranquillità interiore, però ho seguito il consiglio di ringraziare per il nuovo giorno e mi sono impegnata nel non lamentarmi.

Porterò alcune pratiche negli esercizi che giornalmente mi prometto di fare anche in futuro e, per quanto riguarda l'alimentazione, cercherò di seguire i consigli sui tre pasti principali.

Ringrazio Daniela ed Elena per il loro supporto.

**Paola**

In questo percorso ho trovato numerosi benefici, soprattutto a livello fisico. Da sempre ho avuto problemi legati alla stipsi cronica, dolori e gonfiori addominali, cattiva digestione. Ho ottenuto un ottimo risultato, non solo di sgonfiore e leggerezza, ma anche lo "stare bene" come non mai! Tutti i miei "problemucci", come per magia, se ne sono andati. Sicuramente un motivo per cui seguire queste nuove abitudini alimentari, a me sconosciute o lontane... ne farò tesoro e cercherò di mantenerle nel mio quotidiano.

Purtroppo sono stata poco attiva nelle pratiche yoga a causa della stanchezza serale dopo il lavoro... cercherò di recuperarle riguardando i video e di mantenerle come abitudine nella mia vita.

Grazie per tutto, ottimo percorso.

Lo consiglierai a tutti!

**Stefania**

Ho intrapreso questo percorso con grande impegno e convinzione, infatti da subito seguire le indicazioni suggerite non mi è pesato per nulla. Sono riuscita ad inserire in modo molto naturale le pratiche proposte, in linea con un regime di alimentazione un po' diverso da quello al quale ero abituata. Ho imparato a conoscere gli alimenti alternativi e soprattutto le loro caratteristiche nutritive, ad ottimizzare la varietà di cibo di cui la natura ci dota. Tutto questo probabilmente in linea con il mio momento di vita, spiritualmente e mentalmente mi sentivo pronta ad affrontare un cambiamento. Mi sento meglio, mi sento più sicura e soprattutto Rinnovata! Esprimo gratitudine nei confronti sia di Daniela che di Elena, ma anche al gruppo che ha di certo Fatto la differenza.

Grazie a tutti,

**Manuela**

Esperienza molto impegnativa se fatta con costanza, ma gratificante. Ho imparato tante cose, ho dovuto riflettere su molte altre, le spiegazioni e i video di yoga erano chiarissimi. Mi sono anche divertita perché ho sorriso spesso davanti ai tuoi video che trasmettono tanta serenità.

Grazie.

**Gabriella L.**

La prima cosa che mi viene in mente è un grazie, un grazie sincero e profondo, perché mi ha dato molto il ricevere le mail fatte con cura e col cuore. Un grazie dettato dalle pratiche yoga che finalmente ho affrontato a casa per la prima volta nonostante ormai pratici yoga da quasi due anni. Un grazie per lo stimolo a fare, per la tua presenza costante e professionale. Un grazie per avermi fatta sentire coccolata, per avermi dato forza e che mi ha fatto iniziare la giornata piena di energia( solitamente al mattino mi trascino invece ...). Un grazie a te ed Elena per avermi fatto iniziare questa primavera senza la stanchezza stagionale (la prima volta da che ho memoria), un grazie per le mie allergie che ancora non si sono manifestate, per avermi fatto scoprire i gemmo derivati dai quali credo non mi separerò mai più. Un grazie per i due chili di acqua persi, per avermi fatta sentire sgonfia al mattino appena sveglia e per la cellulite sparita vicino alle ginocchia (unico posto dove si accampa allegramente). Un grazie per aver stimolato la fiducia in me stessa, per aver rafforzato la mia autostima, per avermi ricordato quanto è bello prendersi cura di sé stessi, per la positività nell'affrontare la giornata e, nonostante alcune siano nate storte, mi sono presa in giro anziché contorcere il mio stomaco per il nervoso.

Un grazie di cuore ... a nome di tutte le cose che ho dimenticato di scrivere.

**Francesca S.**

La parte più difficile è stata quella dell'alimentazione, che è già di per sé una nota dolente per me. Ma ho capito alcune cose e spero di metterle in pratica anche poi.

Per quanto riguarda la pratica yoga, ho cercato di fare ogni cosa almeno una volta, almeno nel giorno proposto. Ho saltato solo ciò che non si conciliava col tempo (questo mese è stato molto impegnativo e provante sul versante salute, di mio figlio e mia...), che spesso una mamma non riesce proprio a creare, pur volendo.

Grazie

**Valentina**

Grazie Daniela per i suggerimenti filmati, mi sono piaciuti molto e continuerò a guardarli mentre pratico perché mi aiutano a ricordare come eseguire gli esercizi.

**Rosilde**