

## **MONIA**

Carissimi Laura ed Oreste,

...Avevo bisogno di un attimo, qualche giorno di stasi, di ritorno alla quotidianità per vedere quali erano i cambiamenti effettivi che questo percorso ha operato in me.

...Grazie Laura perchè hai rafforzato la stima in me stessa e nello stesso tempo ho capito cosa ci legava: l'umiltà nel donarsi, di fare ciò che stiamo facendo per un obiettivo più ampio e non per il mero denaro o la gloria. Umiltà in ciò che si fa ed amore per ciò che si dà.

...Non ti dico poi la bellezza del gioco che abbiamo fatto l'ultimo giorno a pranzo: quello che ho trovato scritto alle mie spalle (nella credenza comune dietro le spalle si dicono le cose brutte), è meraviglioso! Le persone mi vedono come una leader, una trascinatrice!!!! quando mai mi ci sono sentita in vita mia!!!

....certo non credevo mai di poter essere io quella che con amore e gentilezza porta la gente a credere nel dover e nel poter cambiare la propria vita ridendo! Quindi valore aggiunto: SICUREZZA!!!!

Arriviamo ad Oreste: serenità, saggezza, sapere e gentilezza infusi insieme. Per me questo sei come persona ed al pari questo doni ai tuoi allievi. Grazie Oreste, perchè sei il primo che riesce a svuotarmi completamente la testa da ogni briciola di pensiero; grazie perchè anche se non avevo mai praticato yoga, me lo hai fatto vivere con immensa pace e serenità fisica; Grazie perchè hai suggerito al nostro inconscio di trattare il nostro corpo con gentilezza, di farlo respirare nel modo in cui lui ha bisogno di respirare; grazie per averci suggerito l'ottima abitudine di iniziare la giornata respirando, svuotando la mente per partire da zero ogni giorno, pronti e reattivi, qualsiasi cosa ci succeda.

**GRAZIE LAURA, GRAZIE ORESTE, MERAVIGLIOSA COPPIA DI PERSONE E DI INSEGNANTI!**

Con il cuore ed il sorriso, MONIA

## **CLAUDIO**

Carissimi Laura e Oreste, scusatemi se scrivo in ritardo ma Vi assicuro che il pensiero è rivolto spessissimo all'evento di Senigallia. Siete dei veri professionisti competenti ed umili, si era creata un'energia positiva che solo i presenti possono capire, un'empatia incredibile mi ha messo subito a mio agio da alleggerire tanto la mia pesantezza fisica e mentale. Con la pratica ci si mette subito in gioco e ci permette di vedere subito alcune delle nostre potenzialità. In passato mi è capitato di fare qualche corso ma non amo la manipolazione, perchè i primi giorni sembra di

volare e poi improvvisamente ci si trova da soli. La location e il buon cibo sono stati la chiusura del cerchio da rendere questo evento unico.

Un caloroso abbraccio a Tutti e

ridenti saluti. Acklap duvenic vendla, HO HO - HA HA HA 😊😊😊

### **ANTONELLA**

.....Atmosfera magica, empatia, emozioni allo stato puro... non ci sono parole per descrivere questo workshop coinvolgente ed efficace, principalmente esperienziale e poco teorico. Le ore in queste tre giornate di full immersion ... sono volate!

Partecipare a questo workshop è stata un'esperienza fantastica piena di emozioni e densa di avvenimenti in un contesto perfetto.

Sono certa che le tecniche del coaching one on one mi consentiranno di aiutare il prossimo alla ricerca della felicità ... ops! della gioia!

E' stata per me un' esperienza davvero unica che mi ha arricchito e portato ad "alzare la mia asticella" ..sono grata a tutte le persone con cui ho potuto condividere queste tre giornate meravigliose... sicuramente un'esperienza da non perdere e da rifare più e più volte!

Grazie di cuore Laura e Oreste per la professionalità con cui avete trattato gli argomenti, la sensibilità, la naturalezza, l'efficienza, la simpatia e la semplicità del modo di trasmettere la vostra passione... non staro' esagerando?

### **FEDERICA**

Ciao a tutti!

Io posso solo dire...che sono in un'altra dimensione....lunedì mattina non riesco a prendere il ritmo del solito tran tran..lavorativo! Ero sono in uno stato di beatificazione...mi sentivo e mi sento leggerissima!

Continuo con il mio coach...ed è fantastico...un grazie speciale!

Cosa altro dire!?!...avanti!!!!

Molto bene molto bene yeah!

Gibicidifesatupoticutopitu...mi sto impegnando...visto che ancora non è il mio forte!

Ma ho una gran voglia...di sorridere alla vita!

Grazie di cuore a tutti...perché ciascuno a suo modo anche se non ho approfondito la conoscenza con tutti..mi ha dato qualcosa...mi sono sentita accolta senza giudizio...e per me non è poco!

Un abbraccioneeeeeee e a presto!

### **GABRIELLA**

Carissimi

Quando sono partita da Firenze con il mio trolley ho esclamato "Piccolo, ma pesante!" Dopo due giorni di risate ho rifatto la valigia e alzandola mi sono stupita " Perché è così leggera, devo aver dimenticato qualcosa". Controllo la camera, riprendo la valigia ed è sempre più leggera di quando ero arrivata.Ricontrollo attentamente altre due volte la camera " Eppure ho messo tutto dentro, boh!"

Salendo le scale sono arrivata a questa conclusione " Ecco perché la mia valigia è più leggera, l'ho riempita di risate che hanno scacciato un pò di problemi.

Sarei curiosa di sapere se qualcun altro ha provato questa sensazione.

Un bacione fiorentino a tutti

Gabriella

### **BRUNO**

E' proprio vero....abbiamo possibilità incredibili per..."seguir virtute e conoscenza" mentre, troppo spesso, sprofondiamo in pensieri negativi, ripetitivi dentro i quali quasi ci beiamo, come se fosse quella la nostra sola e inevitabile natura.

In questo breve full immersion abbiamo aperto i nostri cuori e le nostre menti alla "virtute e conoscenza" della risata e del respiro, non più visti come atti reattivi a stimoli esterni bensì come scelte consapevoli che nascono da un convincimento interno: voglio essere gioioso per trasmettere la mia gioia nel mio mondo. Voglio diventare ambasciatore di sorrisi, in un corpo diplomatico che parla....gibberish.

Anfratumba cuspretusha riruya werthoper? Chiaro no?

(trad. me sa che ho fatto un casì con l'e-mail, vero?)