

## L'ideatrice del massaggio ArmoniaBenessere®

La dott.ssa Anna Fata è laureata in psicologia con relativa abilitazione professionale.

È specializzata in tecniche olistiche del benessere ed è la fondatrice del Metodo Armonia-Benessere® ([www.armoniabenessere.it](http://www.armoniabenessere.it)).

Conduce corsi in varie città d'Italia, settimane e week-end benessere, in collaborazione con agriturismi e centri olistici, conduce gruppi esperienziali ed effettua consulenze individuali.

Appassionata scrittrice, autrice di numerosi articoli e saggi, tra i quali:

- *"Il cibo come fonte di essere e ben-essere"*, Armando Editore, Roma, 2005;
- *"Armonia, benessere, felicità"*, Punto di Fuga Editore, Cagliari, 2005;
- *"In cammino verso l'armonia, il benessere, la felicità"*, in uscita.

E dei corsi online, in collaborazione con il Centro di Ricerca Erba Sacra ([www.erbasacra.com](http://www.erbasacra.com)):

- *"Introduzione alla psicologia positiva"*;
- *"Un approccio psicologico al riequilibrio dei chakra"*.

## Contatti

**ArmoniaBenessere®**  
**Dott.ssa Anna Fata**

Senigallia (Ancona)

cell. 338 3002472

[anna.fata@iol.it](mailto:anna.fata@iol.it)

[www.armoniabenessere.it](http://www.armoniabenessere.it)  
[www.studioarmoniabenessere.it](http://www.studioarmoniabenessere.it)



## Presentazione

Un massaggio non è solo un atto fisico, ma una forma di contatto olistico che va ad agire anche sulla mente e sullo spirito.

La regressione, l'abbandonarsi con fiducia a mani esperte e sapienti, il calore, il senso di accoglienza, il piacere psicofisico, il rilassamento sono in grado di favorire la ripresa del contatto più profondo con se stessi e un più ampio e diffuso senso di benessere.

Il massaggio ArmoniaBenessere® è in grado di risvegliare i sensi, riequilibrare (cioè rilassare e allo stesso tempo rinvigorire), ridurre lo stress. Aiuta a vivere al meglio la propria femminilità e mascolinità e a stare meglio con se stessi e con gli altri.

Il massaggio ArmoniaBenessere® consente di raggiungere tali obiettivi grazie all'impiego di varie tecniche:

- manualità occidentali e orientali
- oli essenziali
- musica.

## La specificità

ArmoniaBenessere® offre nello specifico il massaggio:

- della **mano**, venti minuti di puro piacere in grado di indurre un diffuso senso di rilassamento e di benessere;
- del **corpo**, per chi ha più tempo a disposizione.

Inoltre è disponibile, senza l'ausilio di oli, il **massaggio da vestiti**, breve (15'), ma efficace per ritrovare le energie e il vigore. Utilissimo nei contesti aziendali, negli uffici e nelle scuole.

## Avvertenze

Il massaggio ArmoniaBenessere® è indicato per tutti, uomini e donne. Sarebbe momentaneamente da evitare in caso di:

- ✓ lesioni
- ✓ ustioni
- ✓ cicatrici recenti
- ✓ malattie o irritazioni della pelle
- ✓ infezioni trasmissibili con la saliva e con il contatto fisico
- ✓ febbre
- ✓ tumori
- ✓ predisposizione all'embolia o alla trombosi
- ✓ disturbi cardiaci gravi
- ✓ fratture recenti
- ✓ tendiniti
- ✓ borsiti.