

Cercando l'equilibrio
tra maschile & femminile
a partire dal mito greco



workshop esperienziale sull'equilibrio della BILANCIA

Introspezione, journaling e racconto sciamanico
dal mito greco di Persefone alla Dea del presente.

WORKBOOK

COME CONTINUA L'EVENTO?



LINK DIRETTO A IG

STEP 1

Rivivi il workshop:
riascolta la diretta e prendi appunti
mettendo pausa nei punti salienti della
conversazione

STEP 2

Incarnare Persefone
Vivi la meditazione-racconto sciamanico
a partire dal podcast
e scopri gli altri contenuti di sciamanesimo
urbano presenti sul canale

STEP 3

partecipa al prossimo evento dal vivo a Roma e
Verona &
condividi il tuo feedback e le tue risposte di questo
workbook direttamente con tusai a questo link



<https://wa.me/+393500282562>

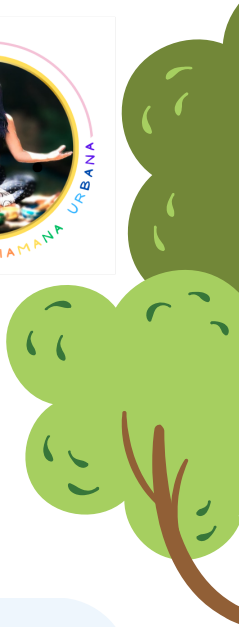
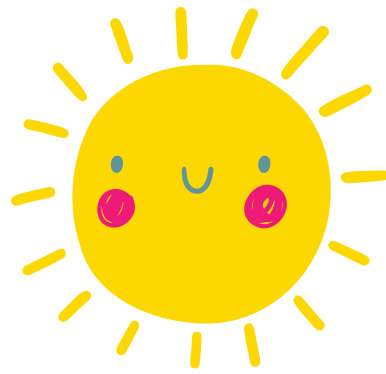
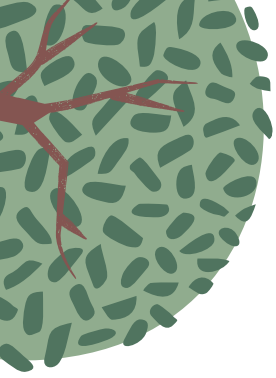
[Instagram @tusai_sciamana](https://www.instagram.com/tusai_sciamana)

@TUSAI_SCIAMANA

WWW.TUSAICHAMANAMINDFULNESS.COM

ALL RIGHTS RESERVED





INDICE

SELF CHECK-IN

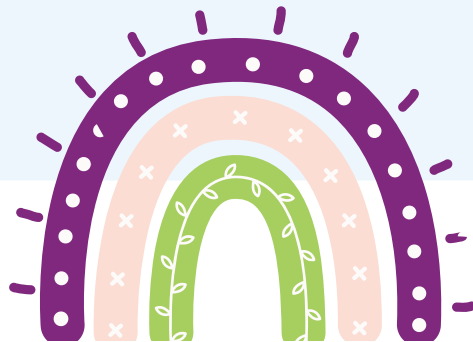
CALIBRANDO l'energia maschile e femminile

PIANO D'AZIONE COSCIENTE

self journaling:
agire è il primo passo per manifestare

METODO ROADMAP

quando "NON-SAI PIÙ CHE FARE" o "NON-SAI DA DOVE INIZIARE":
inizia a tracciare una linea, a partire da ADESSO.
E da lì inizia ciò che tu-sai.





SELF CHECK-IN

CALIBRANDO L'ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE

In cosa riconosco **l'energia maschile*** in me?

Il suo agire è dettato dal raggiungimento di un obiettivo* 

Mi considero una persona...

- Affidabile, Solido
- Resiliente
- Con grande forza di volontà
- Con mente lucida, chiara, in focus
- Provider > ho bisogno di sentirmi utile

- Dominante
- Aggressivo/a in maniera non necessaria
- Sfuggente
- Mi disconnetto emotivamente



*Non è legata al genere "uomo" ma piuttosto ad un'energia di tipo YANG



SELF CHECK-IN

CALIBRANDO L'ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE

In cosa riconosco l'energia femminile* in me?

Il suo agire è dettato dal "mi fa sentire bene" ↪

Mi considero una persona...

- Inprevedibile
- Con energia nutriente, empatica
- Creativa
- Leggerezza di animo
- Ricettiva

- Faccio la vittima
- Manipolo
- Reagisco in maniera molto emotiva
- Aggressiva verbalmente



*Non è legata al genere "donna" ma piuttosto ad un'energia di tipo YING

PIANO D'AZIONE

SELF JOURNALING: AGIRE È IL PRIMO PASSO PER MANIFESTARE

COME SI MANIFESTANO L'ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE DENTRO DI TE?

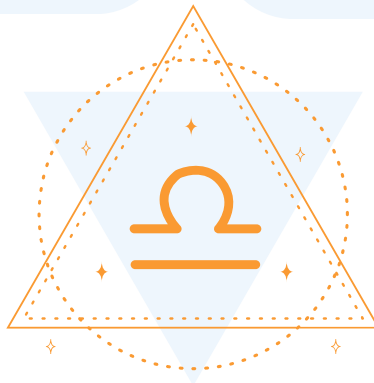
Identifica almeno 3 tuoi atteggiamenti in cui agisci da queste 2 energie



-
-
-
-
-



-
-
-
-
-



3 esperienze personali in cui hai agito in eccesso di energia (maschile o femminile)

-
-
-
-



PIANO D'AZIONE

Riesci a individuare esperienze personali in cui senti che quelle caratteristiche della tua energia maschile e femminile hanno lavorato insieme per aiutarti ad affrontare alcune sfide o a prendere decisioni importanti?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



PIANO D'AZIONE

CHE TIPO DI ENERGIA HAI BISOGNO DI EQUILIBRARE ?

♀

-
-
-
-
-

♂

-
-
-
-
-



DA DOVE VUOI PARTIRE?



INIZIA A TRACCIARE LA TUA ROADMAP:
AGIRE È IL PRIMO PASSO PER MANIFESTARE


goForit




PIANO D'AZIONE ROADMAP



INIZIANDO A TRACCIARE UN ITINERARIO DI VIAGGIO DELLA
TUA ROADMAP:



Questo journaling è un primo passo nel tracciare un itinerario Roadmap-TuSai. E' un piccolo taccuino di viaggio che ti aiuterà a definire il tuo obiettivo, per riconoscere ciò che tu-sai di te, le tue vere motivazioni, limiti e blocchi. **CORAGGIO!** Lasciati ispirare da ciò che tu-sai e scopri come ti sarà utile nei momenti di crisi.



Ricorda: una volta che lo avrai completato, potrai sempre condividere i risultati in linea diretta con TuSai via IG o whastapp, per ricevere un feedback personalizzato.

STOP DOING

EVITARE

-
-
-

CERCARE DI FARE DI MENO



PIANO D'AZIONE ROADMAP

CONTINUARE A FARE

-
-
-

INCREMENTARE

-
-
-

INIZIARE A FARE

-
-
-
-
-

...E CON URGENZA

Cosa ti impedisce di raggiungere il tuo obiettivo?
Fino a dove ti vuoi spingere nella ricerca del tuo equilibrio?

LE MIE 3 PRIORITÀ

-
-
-



OSTACOLI

-
-
-

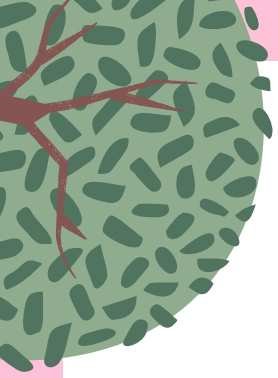


DISTRAZIONI

-
-
-



LE 3 COSE CHE MI STRESSANO DI PIÙ



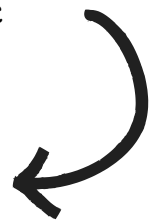
COME METTERE IN PRATICA QUESTO CAMBIAMENTO?

Questo self-journaling è un primo piano d'azione cosciente.

Condividi i tuoi risultati con Tusai via whatsapp e programma una sessione 1 a 1 per scoprire come raggiungere i tuoi obiettivi attraverso una strategia ROADMAP ad hoc

<https://wa.me/+393500282562>

instagram @tusai_sciamana





Metodo ROADMAP TRACCIA LA TUA STRADA

Percorso di auto-esplorazione e
trasformazione olistica integrale

ARTE-TERAPIA INTUITIVA

MEDITAZIONE

VIAGGI SCIAMANICI

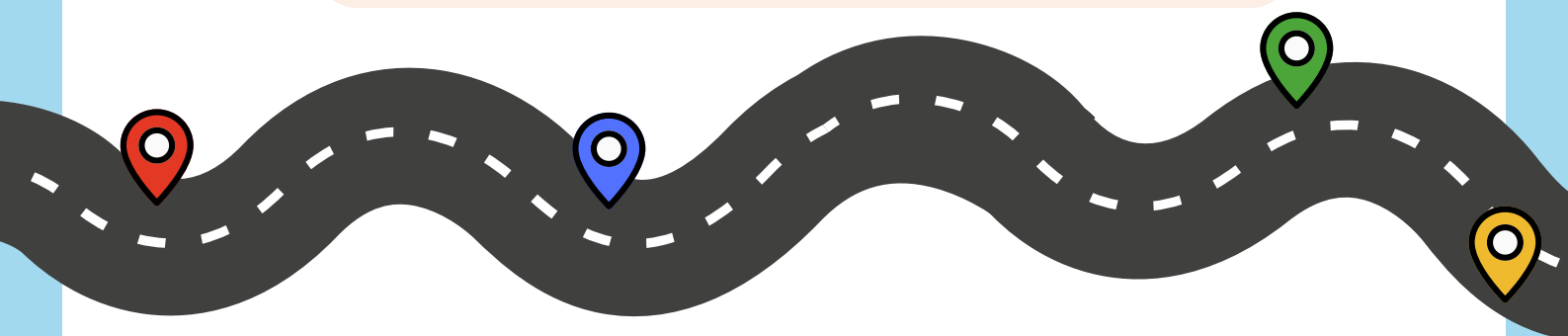
COSTELLAZIONI FAMILIARI

REGRESSIONI A VITE PASSATE

TECNICHE DI CHANNELLING

ASTROLOGIA


E' per te se ti senti che senti un senso di vuoto,
frustrazione e blocco e non sai come risolverlo.
Quando ti ritrovi nel "NON SO PIÙ CHE FARE"
o nel "NON SO DA DOVE INIZIARE":
inizia a tracciare una linea. a partire da adesso.



@TUSAI_SCIAMANA

WWW.TUSAICHAMANAMINDFULNESS.COM

ALL RIGHTS RESERVED



Itinerario di viaggio di ciò che tu-sai

PERCORSO DI CARATTERE PRATICO ESPERIENZIALE
CON UN TEAM DI ESPERTI INTERNAZIONALE



>



>



PRIMO INCONTRO
CONOSCITIVO:
POSSIAMO
LAVORARE INSIEME?

PRIME 3 SESSIONI:
DIAGNOSI
CONOSCI TE STESSO
E CIÒ CHE TU-SAI

SPECIALIZZAZIONE

- CORPO
- MENTE
- ENERGIA



Corpo

MASSAGGIO OLISTICO AERIUM (SCHIENA & NO TOUCH)
SCIAMANICO/ OLII ESSENZIALI,
YOGA
NUTRIZIONE/ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
AGOPUNTURA - MOVEMENT MEDICINE - BIODANZA



mente

MEDITAZIONE SILENZIOSA - MINDFULNESS
MEDITAZIONE VEDICA PRIMORDIAL SOUND MEDITATION
TRAVEL MEDITATION SCIAMANICA
PSICOLOGIA - IPNOSI REGRESSIVA
ENEAGRAMMA



energia

ASTROLOGIA - NUMEROLOGIA - SCIAMANISMO URBANO
REGISTRI AKASHICI - REGRESSIONI A VITE PASSATE
COSTELLAZIONI FAMILIARI CLASSICHE & ROADMAP
TAROCCHI & ARCHETIPI TERAPEUTICI - THETAHEALING



retreats
seminari
formazioni

CHAKRA E SOLDI
PERDONARE: IL DONO DEL LASCIAR ANDARE
ASTRO-WORKSHOP
CAFFE-E-E : CAFFE & EMOZIONI

FORMAZIONE IN
REGISTRI AKASHICI - MEDIUM & PARLARE CON LE ENTITÀ
CHAKRA ED ENERGIA- USO DEL PENDOLO

@TUSAI_SCIAMANA

WWW.TUSAICHAMANAMINDFULNESS.COM

ALL RIGHTS RESERVED

Itinerario di viaggio di ciò che tu-sai

PERCORSO DI CARATTERE PRATICO ESPERIENZIALE



PRIME 3 SESSIONI:
DIAGNOSI
CONOSCI TE STESSO E CIÒ CHE TU-SAI

1 Dove mi trovo?



Tracciando il punto di partenza:
il mio spazio nel mondo. Arte-terapia,
movimento e consapevolezza

 attività online o in presenza

2 Da dove vengo?

Arte-terapia & costellazioni a tema integrare le radici,
piedi ed identità per radicarsi nel presente

3 Cosa metto in valigia?

risorse, valori, capacità

Gioco geo-emozionale alla scoperta delle proprie
risorse, emozioni e paure ma soprattutto talenti a
cui ancorarsi!

Corpo 

massaggio olistico

4.0 re-wire con il massaggio AERIUM

Massaggio energetico profondo, con tocchi quasi
impercettibili ai corpi sottili e alla schiena. Comporta un profondo
cambiamento e benessere del proprio status psico-fisico ed
emozionale. Prevede l'uso di oli essenziali, attivatori, geometria
sacra e cristalli.



Itinerario di viaggio di ciò che tu-sai

PERCORSO DI CARATTERE PRATICO ESPERIENZIALE.



ESEMPI DI ATTIVITÀ E SPECIALIZZAZIONE*

energia

possono essere effettuate in qualsiasi momento del percorso e preferibilmente a partire dal 3° incontro

4.1 IL viaggio dell'eroe e ciò che tu sai fare

Lo scudo del cavaliere: Arte-terapia
Il viaggio potenziante: meditazione sciamanica
il coraggio per uscire out of the box (Leo)

puoi continuare con incontri su temi specifici attraverso la metodologia ROADMAP o di specializzazione come:



*Astro Focus on : la Carta Natale

Consulenza di Astrologia per scoprire i tuoi blocchi, risorse e talenti dal punto di vista stellare

*Numerologia Focus on : la Carta Natale

Consulenza di Numerologia per scoprire i tuoi blocchi, risorse e talenti dal punto di vista numerico

...e c'è molto di più !



BENEFICI DELLA TECNICA ROADMAP

📍 FORMAZIONI E WORKSHOP

laboratori pratico-esperienziali
per ricevere benefici concreti e poterli mettere
in pratica nel tuo quotidiano per:

scaricare stress, ansia e
rabbia dal corpo e liberare
memorie ancestrali proprie
o ereditate

imparare tecniche di channeling
ed ascolto dei messaggi delle
guide per se stessi e per gli altri

Riconoscere quando si tratta
di "ego spirituale"
o messaggi dalla tua
saggezza interiore

liberarti dal giudizio del
"fare la cosa giusta o
sbagliata" ma seguire la
propria bussola interna
per restare in equilibrio
anche dopo il seminario

riconoscere l'energia di ciò che TU SAI,
aumentare la fiducia in te stess@, intuire
le intenzioni e situazioni che la vita ti
propone nel quotidiano

puoi fare esperienza diretta di tutto
questo perché si tratta di un
percorso pratico-esperienziale !





...e c'è molto di più !
scopriilo attraverso un incontro 1 to 1



<https://wa.me/+393500282562>
instagram @tusai_sciamana



@TUSAI_SCIAMANA
WWW.TUSAICHAMANAMINDFULNESS.COM
ALL RIGHTS RESERVED