

## STUDIO DI PSICOLOGIA OLISTICA

Come un brano musicale è più della somma delle singole note, così la persona è una totalità, non esprimibile solo con l'insieme delle parti che la costituiscono. Il disagio è parte di uno squilibrio psichico ed energetico dell'organismo nel suo insieme. A volte si soffre di malesseri a cui non si sa dare un nome, o si avvertono dolori e insofferenze psichiche, o fastidi fisici che non risultano giustificati dalle analisi. La consulenza psicologica olistica individua il percorso specifico da seguire per ritrovare il proprio benessere e la propria armonia, facendo leva sull'innata capacità che ognuno possiede come risorsa preziosa e dono naturale.

### QUOTE CONVENZIONATE RISERVATE AI SOCI CUS NAPOLI

<u>DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'</u>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Di Psicologia Olistica	€ 55	€ 65
Colloqui Psicologici	€ 45	€ 60
Cromopuntura	€ 45	€ 60
Floriterapia	€ 45	€ 60
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani	€ 55	€ 65
Trattamento Ayurvedico	€ 50	€ 60
Ciclo Di 4 Trattamenti Ayurvedici	€ 45 x 4	€ 55 x 4

<u>NO STRESS - Pacchetto Antistress</u>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica + Floriterapia		€ 65
Cromo Puntura 3		3 x € 60 = € 180
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani		€ 65
Trattamento Ayurvedico		€ 60
<b>TOTALE 6 Incontri (5+1)</b>	<b>€ 295</b>	<b>€ 370</b>

<u>DETOX - Pacchetto Disintossicazione</u>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica + Floriterapia		€ 65
Cromo Puntura 6 + Fitoterapia E Trattamento Riequilibrante		6 x € 65 = € 390
Consulenza Nutrizionale *		€ 40
<b>TOTALE 9 Incontri (8+1)</b>	<b>€ 420</b>	<b>€ 495</b>
* Visita Specialistica Nutrizionista		€ 60

<b><u>RELAX - Pacchetto Relax</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica + Floriterapia		€ 65
Cromo Puntura 3		3 x € 60 = € 180
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani		€ 65
Trattamento Ayurvedico		€ 60
<b>TOTALE 6 Incontri (5+1)</b>	<b>€ 300</b>	<b>€ 370</b>

<b><u>BALANCE – Pacchetto Riequilibrio Energetico</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica + Floriterapia		€ 65
Cromo Puntura 3		3 x € 60 = € 180
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani		€ 65
Trattamento Ayurvedico		€ 60
Consulenza Nutrizionale		€ 40
<b>TOTALE 7 Incontri (5+2)</b>	<b>€ 340</b>	<b>€ 410</b>

<b><u>SLEEP WELL – Pacchetto Dormi Bene</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica + Floriterapia		€ 65
Cromo Puntura 4		4 x € 60 = € 240
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani		€ 65
Trattamento Ayurvedico		€ 60
<b>TOTALE 7 Incontri (6+1)</b>	<b>€ 345</b>	<b>€ 430</b>

<b><u>SENSORY - Sensoriale</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Breve Consulenza Olistica		
Bio-Energetic Wellness - Riequilibrio Energetico Dei Chakra E Dei Meridiani		
Trattamento Ayurvedico		
<b>TOTALE 2 Incontri</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 130</b>

<b><u>TASTE - Degustazione Wellness</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica		
Floriterapia		
Fitoterapia		
Cromopuntura		
Trattamento Ayurvedico		
Bio-Energetic Wellness		
<b>TOTALE</b>	<b>€ 160</b>	<b>€ 190</b>

<b><u>NEW MOON</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica		
Massaggio Ayurvedico		
<b>TOTALE</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 130</b>

<b><u>FULL MOON</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
Consulenza Olistica		
Massaggio Ayurvedico		
Consulenza Nutrizionale		
<b>TOTALE</b>	<b>€ 155</b>	<b>€ 175</b>

<b><u>CICLO AYURVEDA</u></b>	Quota Soci CUS	Quota Esterni
4 Massaggi Ayurvedici		
<b>TOTALE</b>	<b>€ 180</b>	<b>€ 240</b>

## **BIOGRAFIA - DOTT.SSA LAURA GIUSTINO**

Laureata in Psicologia con indirizzo Clinico e di comunità nel 2004, Psicologa iscritta all'albo degli psicologi della Campania n. 2640. Ho seguito un percorso da Psicodiagnosta con un Master universitario di II livello in Psicodiagnostica dell'Individuo e delle Istituzioni presso la S.U.N. e un diploma in Psicodiagnostica conseguito presso il C.I.F.Ri.C. di Napoli, incentrato sulla somministrazione e interpretazione del Test di Rorshach.

Mi sono formata presso la scuola Li.S.T.A. (Libera scuola di terapia analitica) di Milano con corso quadriennale in psicoterapia.

Ho lavorato come psicologa per diversi progetti realizzati con diverse associazioni, poi ho iniziato a lavorare con i colloqui individuali dalla fine del 2011.

Parallelamente ho praticato Ashtanga yoga dal 2005 e seguito un corso di Shiatzu triennale presso la scuola Siddharta. Ho sempre continuato la mia formazione diventando floriterapeuta con i Fiori di Bach, studiando fitoterapia e cromopuntura, trovando relazioni e sinergie tra le diverse terapie bioenergetiche e bionaturali.

Lavorando come manager in un albergo per 5 anni, ho progettato una Spa ed il suo Concept, sintesi di tutte le mie conoscenze, nonché esperienze, formandomi come spa manager.

Ho collaborato presso uno studio che vedeva realizzata in parte la mia idea olistica di medical wellness fino a fine luglio 2014

Oggi lavoro come psicologa olistica e utilizzo la mia esperienza e gli strumenti che ho imparato a conoscere e ad usare, anche in funzione della prevenzione, del benessere e della qualità di vita.

## **IL METODO**

L'approccio di Oli-dò integra la psicologia analitica junghiana con le filosofie e le scienze orientali. È una sintesi che viene dal mio percorso di formazione, e che integra diverse tecniche in funzione individuale. Il percorso è definito nell'ambito degli incontri e si avvale di colloqui psicologici talvolta accompagnati e sostenuti da terapie bionaturali e bioenergetiche. Quando questi si integrano, lavorano sinergicamente.

Per Jung esiste nell'essere umano un'energia psichica, uno slancio vitale, che spinge l'individuo verso la propria realizzazione e crescita personale, verso la sua "individuazione".

La terapia che scaturisce dai principi filosofici della psicologia analitica è soprattutto finalizzata a rendere manifesto ciò che è stato rimosso o represso del "Sé", ovvero dell'essenza della personalità dell'individuo.

Il disturbo psichico è l'espressione di un equilibrio perduto a causa di un blocco della libido, ovvero dell'energia psichica. La liberazione di questa energia, che è resa possibile dal lavoro che si fa su di sé, porta al suo normale fluire e, quindi, al processo di risanamento psichico.

Gli incontri assumono pertanto la valenza di un viaggio alla scoperta del Sé

Le terapie bionaturali si inseriscono all'interno di questo riequilibrio energetico facilitando all'individuo il richiamo del suo innato potere di auto-guarigione psichica. Inoltre queste terapie aiutano a rendere più armonico e fruibile il suo percorso di vita.

Sulla base della consulenza psicologica olistica questo approccio si orienta e si personalizza in funzione delle esigenze individuali, nella sinergia delle seguenti tecniche:

Colloqui psicologici

Yoga – asana (posizioni), pranayama (esercizi di respirazione), meditazione, riequilibrio dei chakra)

Trattamenti basati sui principi della medicina tradizionale cinese, dello shiatzu e della cromopuntura

Floriterapia di Bach

Fitoterapia

Mi occupo della cura di:

Ansia, Stress, Attacchi di panico

Depressione, Insonnia, Stanchezza

Disturbi psicosomatici (cefalea tensiva, problemi digestivi, colite, tensioni muscolari, dolori)

Disagio emotivo

Problematiche adolescenziali

Problematiche nel rapporto genitori – figli

Problemi relazionali, affettivi

Benessere e Qualità della vita

## **BENESSERE E QUALITÀ DELLA VITA**

Le ricerche di un giapponese, Masaru Emoto, dimostrano che l'acqua reagisce in maniera differente a seconda della vibrazione a cui viene esposta, e quando cristallizza, i suoi cristalli assumono una forma simmetrica ed armonica o al contrario caotica e disordinata, a seconda dell'energia presente in quel luogo ed in quel momento. Quando forma cristalli magnifici, siamo in presenza di una grande armonia

Il benessere e l'aspetto di un individuo sono espressione della sua armonia interiore e del modo in cui si relaziona ogni giorno con il suo corpo, con la sua mente e con il suo spirito. Aspetti che sono parte di una totalità, che interagiscono tra loro, e che si modificano, anche in funzione dello stile di vita che conduciamo. Trovare il proprio personale stile di vita sano è imprescindibile per poter stare bene ed è in relazione con il modo unico ed irripetibile in cui siamo fatti, quindi con aspetti fisici, psicologici, spirituali, costituzionali, ma è anche in relazione con quello che facciamo ogni giorno, con la nostra alimentazione, con il sonno, con le nostre funzioni fisiologiche, con il lavoro, con il momento di vita che stiamo vivendo e soprattutto con quello che pensiamo. Estendere la cura ai diversi aspetti che caratterizzano una persona è fondamentale per trovare/mantenere il proprio modo di stare bene al mondo.

Il corpo è come un universo in miniatura, un microcosmo, e può essere “inquinato” da sostanze chimiche e da altre tossine. Parallelamente, componenti come le emozioni, particolari aspetti interpersonali e abitudini di vita stressogene possono essere cause di alterazioni e squilibri a livello psichico e fisico.

Pertanto ritrovare equilibrio ed armonia va di pari passo con il trattamento dei diversi aspetti che caratterizzano uno stile di vita sano.

Per Jung lo slancio vitale che spinge l'individuo verso la propria realizzazione e la cura che si ha nel lavoro che si fa su se stessi, portano al processo di risanamento psichico e quindi al proprio benessere.

Allo stesso modo il lavoro di riequilibrio energetico che si fa sul corpo ha un feedback anche sugli aspetti psichici, essendo l'organismo una totalità in divenire.

Lo stile di vita sano contribuisce ad innalzare lo stato vitale di una persona, la percezione del suo stato di benessere, ed insieme facilita l'espressione del suo potenziale personale, migliorando notevolmente la sua qualità di vita.

In relazione al momento di vita ed alla propria specifica unicità, Oli-do si propone di differenziare il modo di vivere il Wellness in due aree:

A. PROGRAMMI HOLISTIC WELLNESS STUDIO

B. VIVI E SPERIMENTA IL WELLNESS

A) Il programma inizia con una consulenza olistica che individua il percorso specifico da seguire in funzione di un obiettivo condiviso. Tutti i programmi si costruiscono seguendo un riequilibrio psicofisico e quindi bio-energetico, nell'utilizzo di diverse tecniche:

**NO STRESS:** lavora sullo stato attuale di disagio dovuto allo stress, dovuto ad un evento traumatico, alle circostanze e/o ad abitudini di vita che contribuiscono a crearlo e a mantenerlo. Rigenera il corpo e la mente, restituisce le funzioni fisiologiche che spesso lo stress manda in tilt, e la calma necessaria a portare avanti un progetto, per esempio migliora il sonno, l'appetito, la digestione, la stanchezza, l'ansia, il semplice piacere di fare le cose e così via.

**DETOX:** prevede una disintossicazione dell'organismo, olistica. Ovvero lavora a 360° e si costruisce specificamente su ognuno in funzione di una valutazione complessiva dei diversi aspetti personali e di vita. Lavora soprattutto sul corpo e ridona elasticità, leggerezza, tonicità, un riequilibrio delle funzioni fisiologiche e del metabolismo, contribuendo ad attivare un processo di antinvecchiamento e prevenzione. Come tutte le terapie che lavorano sul corpo, ha un riflesso sull'aspetto psichico, nel fluidificare i processi cognitivi, permettendo di pensare con una maggiore lucidità.

RELAX: predispone il corpo, la mente e lo spirito a vivere con più armonia, ad essere presenti nel qui ed ora, a risolvere un momento di ansia o ad elaborare un modo di vivere diverso, maggiormente in sintonia con quello che siamo e con quello che vogliamo. Aiuta nei momenti di grande tensione, fisica, psichica ed emotiva, a ritrovare il proprio benessere.

SLEEP WELL: è di grande aiuto per chi ha problemi di insonnia, per chi dorme male, per chi ha la sensazione di svegliarsi più stanco di come è andato a dormire. Individua ed affronta le origini del disturbo del sonno, crea distensione e facilita il riposo, che rappresenta un momento di grande valore, imprescindibile per poter vivere in equilibrio ed armonia.

B) Vivi e Sperimenta il Wellness rappresenta un'occasione per vivere un momento di benessere, un assaggio di Wellness, per intervenire su un malessere passeggero, o sul desiderio di prendersi un momento per sé, attraverso la floriterapia, la fitoterapia, la cromopuntura e trattamenti manuali, come il massaggio ayurvedico oppure il Bio-Energetic Wellness. Include piccoli consigli per un corretto stile di vita sano e può disporre di una consulenza nutrizionale.

CONSULENZA OLISTICA – Fiori di Bach, Cromopuntura e Fitoterapia

CONSULENZA NUTRIZIONALE \*

MASSAGGIO AYURVEDICO \*

*\*collaborazioni esterne*

SENSORY – Sensoriale - breve Consulenza Olistica, a cui segue Bio-Energetic Wellness ed un altro incontro per un Trattamento Ayurvedico

TASTE –Degustazione Wellness - Consulenza Olistica, Floriterapia, Fitoterapia, Cromopuntura, Trattamento Ayurvedico e Bio-Energetic Wellness

NEW MOON - Consulenza Olistica e Massaggio Ayurvedico

FULL MOON - Consulenza Olistica, Massaggio Ayurvedico e Consulenza Nutrizionale

CICLO AYURVEDA – 4 Massaggi Ayurvedici

## **PUBBLICAZIONI, SCRITTI, ARTICOLI, NOTE**

Pubblicazione agli atti del Secondo Convegno Europeo sulla Salute Psicica del Bambino e dell'Adolescente nei Contesti Educativi – La cura della relazione nei contesti educativi: problemi e prospettive attuali. 29-30 Novembre e 01 Dicembre 2007- Palazzo dei Congressi Stazione Marittima Napoli

## **ATTIVITA' PRESSO IL CUS NAPOLI**

Corso di Ashtanga Yoga il lunedì e il mercoledì alle ore 19 presso il CUS (Centro Universitario Sportivo) in via Campegna 267, 80124 Napoli

## **LA FLORITERAPIA DI BACH**

Si compone di essenze

estratte da fiori di campo o da fiori ed infiorescenze di alberi ed arbusti atossici ed innocui, solo una di esse e ricavata da acque di fonte. Interviene sullo stato d'animo della persona e stimola il naturale processo di auto guarigione, facendo leva sulle qualità intrinseche che permettono di superare il disagio.

La floriterapia tiene conto dell'individuo nella sua globalità e per la sua unicità.

## **LA CROMOPUNTURA**

La cromo puntura è una forma di terapia naturale messa a punto da Peter Mandel che si basa sulle millenarie conoscenze dell'agopuntura cinese e sugli antichi principi della cromoterapia. Opera un riequilibrio energetico, il cui effetto si fa sentire sia a livello somatico (rilassamento, miglior vitalità, benessere) che a livello psichico (pace profonda, interiorizzazione, riequilibrio componenti temperamentali, concentrazione).

Durante il trattamento, l'operatore posiziona fasci di luce colorata sui punti recettori del corpo (alcuni di essi coincidono con quelli dell'agopuntura e dello shiatsu), che vengono stimolati mediante le vibrazioni emesse dalle diverse frequenze di luce colorata.

Il trattamento non provoca nessun tipo di dolore fisico e risulta piacevole e rilassante per chi lo riceve.

## **ASHTANGA YOGA**



Tipo di yoga dinamico che permette gradualmente a chi lo pratica di riscoprire il proprio potenziale a livello fisico, psicologico e spirituale. Il “Vinyasa”, che significa movimento sincronizzato con il respiro, garantisce una buona circolazione del sangue ed attiva l’elemento Fuoco che purifica i muscoli e gli organi eliminandone le tossine. Il risultato che si raggiunge è quello di un corpo forte e leggero.

L’impegno richiesto da questa pratica contribuisce a sviluppare una grande energia vitale che circola attraverso il corpo, rafforzando e purificando anche il sistema nervoso.

Il rilassamento finale rappresenta un’opportunità per entrare in uno stato meditativo.

## **BIO-ENERGETIC WELLNESS - RIEQUILIBRIO ENERGETICO DEI CHAKRA E DEI MERIDIANI**

È un trattamento che tende a riportare in equilibrio l’energia all’interno dei chakra e dei meridiani, vortici e canali energetici presenti nell’essere umano, il cui equilibrio è responsabile di aspetti spirituali, mentali, fisici ed energetici della salute dell’individuo. Il riequilibrio energetico dona al corpo e alla mente forza, flessibilità, salute e benessere. Sul piano spirituale, esso offre sempre un’occasione per restituire all’individuo qualcosa di sé, in un processo che permetta di esprimere liberamente tutte le risorse di cui è dotato.

## **FITOTERAPIA**

Prevede l’utilizzo di piante o estratti di piante per la cura e il mantenimento del benessere

## **LO STUDIO**

Dott.ssa Laura Giustino

Via C.Poerio 98, 80121 – Napoli

3386157354

info@olidostudio.com

<http://www.olidostudio.com/>

