

# Rinascere leggeri fuori e dentro

Comprendi, guarisci e trasforma ciò che ti appesantisce davvero  
e libera il tuo peso forma

Hai provato diete, palestre, integratori, forse anche chirurgia e farmaci... eppure qualcosa dentro di te sa che la chiave non è lì.

Perché il peso che senti non è solo nel corpo. È nelle **emozioni trattenute**, nelle **convinzioni limitanti**, nei **meccanismi interiori** che da anni ti condizionano.

“**Rinascere leggeri fuori e dentro**” è un **percorso di crescita personale, coaching e salute** pensato per chi desidera sradicare le cause del proprio sovrappeso per ritrovare la **leggerezza e il benessere interiore**.

Il percorso, della durata di 20 settimane, è progettato per guidarti passo dopo passo. Attraverso la creazione di momenti preziosi quotidiani, la partecipazione a 10 incontri online di conoscenza di te e crescita personale e inviti stimolanti a svolgere azioni concrete tra un incontro e l'altro, vivrai un viaggio interiore in cui teoria e pratica si fondono in un'esperienza trasformativa.

Esplorerai i tuoi **valori**, le tue **ferite emozionali** e le tue **abitudini inconsapevoli** per trasformarle in nuove alleanze tra **corpo, mente e anima**.

Non è un corso da “seguire”, ma un’esperienza da vivere.

Un cammino per riconnetterti al tuo corpo, alla tua energia e al tuo potere personale.

Un viaggio profondo, dolce e potente, per ritrovare te stesso, la tua forma autentica e la leggerezza che meriti.

Non una dieta, è una **rinascita**.

**Il programma** comprende:

- “**Pepite**”, ovvero suggerimenti pratici per dedicare ogni giorno 5 minuti a creare nuove abitudini semplici e durature.
- **10 incontri serali di gruppo online** su Zoom della durata di un’ora e mezza ciascuno, con una parte teorica e una pratica in ogni sessione.
- **Inviti settimanali** che ti stimolano a mettere in pratica quanto appreso, trasformando il tuo ambiente interno ed esterno in un alleato per raggiungere e mantenere il peso forma e creare una vita più nutriente.
- **Risorse** come audio, documenti e strumenti di auto-aiuto, che resteranno a tua disposizione per continuare a usarle in autonomia anche dopo la fine del percorso.

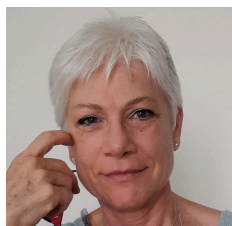
## Temi degli incontri on line:

Dove vuoi arrivare - Incontra la parte di te che non vuole dimagrire - Sciogli le tue resistenze - Nutri la tua vita - La fisica quantistica al servizio del tuo peso forma - Recupera e manifesta il tuo potere - Il piacere di avere un corpo - Scopri il linguaggio del tuo corpo - Innamorati - Concludiamo in bellezza

Questo percorso fa per le persone pronte a dedicare tempo al proprio obiettivo, accogliere le emozioni e mettersi in gioco con apertura.

Non fa per chi cerca una bacchetta magica, delle soluzioni immediate ed esterne, una dieta o per chi non è interessato al cambiamento profondo e al benessere duraturo.

## Chi ti accompagna



**Marina Visentin:** Eating e Wellness Coach. Nel settore della cura della persona e del benessere da oltre 30 anni. Mette al servizio il suo approccio integrato per accompagnare le persone verso la realizzazione di una vita appagante, sana, sostenibile e che le rappresenti.



**Sophie Ott:** Medico. Da più di venticinque anni si occupa di salute globale integrando alla medicina convenzionale le medicine complementari e lo sviluppo del potenziale umano. Riguardo al sovrappeso, la via che propone è basata sulla conoscenza e il rispetto di sé. Autrice del libro "Conquista per sempre il tuo peso forma".

## Dettagli pratici

I 10 incontri di gruppo di un'ora e mezza on line si svolgono sulla piattaforma Zoom, il **lunedì dalle 19.30 alle 21.00**

**Date:** 19 gennaio, 2 e 16 febbraio, 2,16 e 30 marzo, 13 aprile, 04 e 18 maggio, 8 giugno 2026

Nel caso non potessi partecipare una sera, sarà disponibile la registrazione audio dal giorno dopo l'incontro.

Tra ogni incontro on line, riceverai le pepite e gli inviti stimolanti

**Costo del percorso:** € ~~954~~ **prezzo promozionale € 720**

## Modalità di iscrizione

Per iscriverti, compila la scheda di iscrizione che trovi a questo link:

<https://sophieott.it/prodotto/percorso-rinascere-leggeri-fuori-e-dentro/>

in seguito, riceverai una mail con i dati per effettuare il bonifico entro 48 ore.

Il pagamento conferma la tua iscrizione.

**Iscrizioni** fino a esaurimento dei posti disponibili.

Per maggiori informazioni contatta Marina  
[marinavisentin66@gmail.com](mailto:marinavisentin66@gmail.com) - cell: 333 7887922