

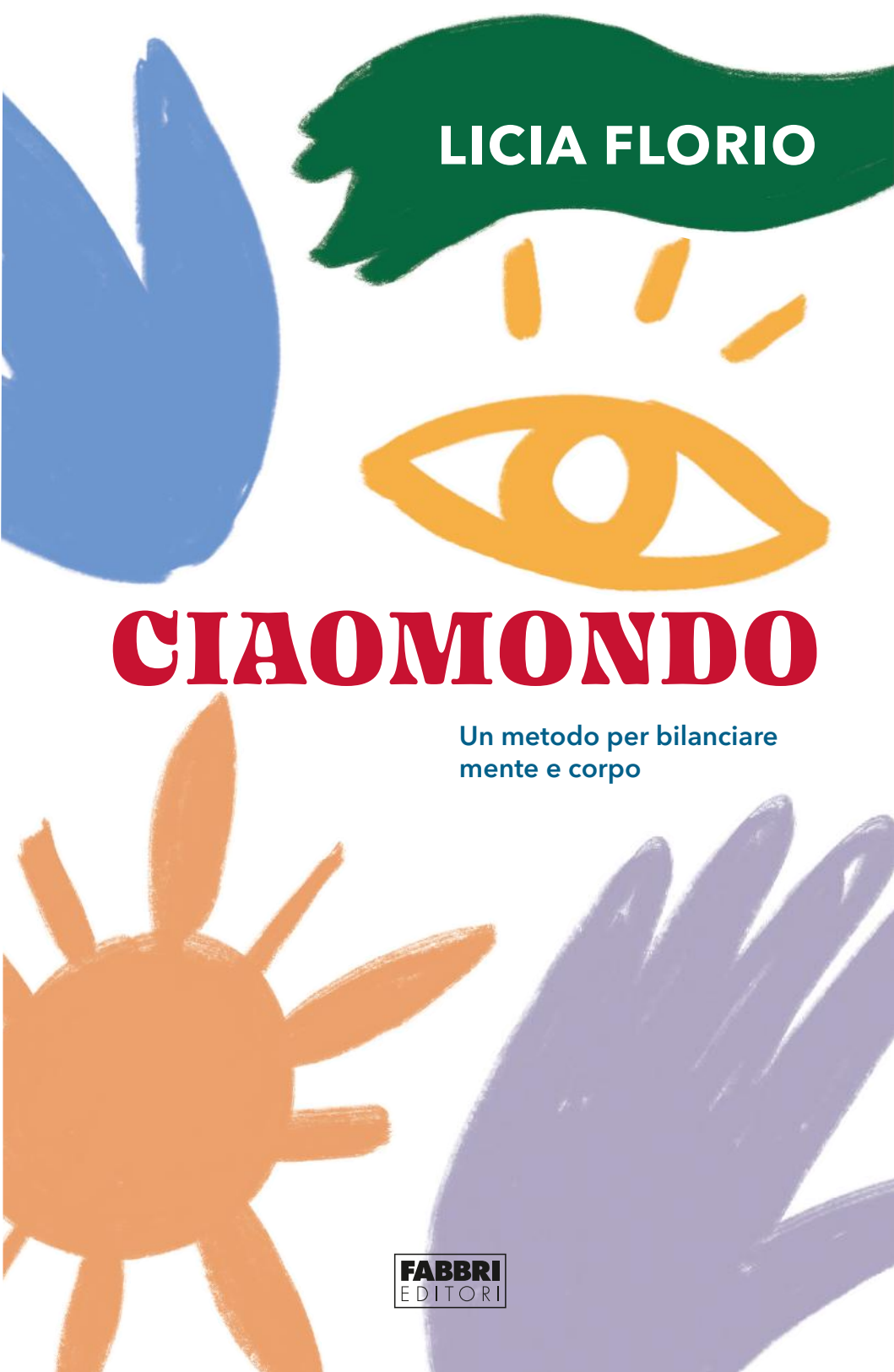


LICIA FLORIO

CIAOMONDO

Un metodo per bilanciare
mente e corpo

FABBRI
EDITORI



LICIA FLORIO

CIAOMONDO

Un metodo per bilanciare
mente e corpo

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8752-7

Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2022

CIAOMONDO

Sommario

Introduzione p. 9



Respiro p. 19



Movimento p. 73



Meditazione p. 139



Creatività p. 177



Condivisione p. 251

Outro p. 281

Libri consigliati p. 284

Ringraziamenti p. 286



Introduzione

Anni fa ho imparato, facendo esperienza, quanto il respiro potesse governare la mia mente. Strano da leggere, vero?

Eppure non avevo mai ascoltato il mio respiro, non avevo mai provato la sensazione di serenità che si crea attraverso l'equilibrio di mente e corpo.

Venivo da un momento di incertezze, di cambiamenti, di scoperta e crescita personale.

Stavo facendo una transizione personale e lavorativa e ancora non lo sapevo.

Quelli che erano stati gli ultimi otto anni di vita stavano allontanandosi da me e io da loro.

I sentimenti più comuni, come l'insicurezza su cosa sarebbe stato, su cosa avrei fatto, su cosa sa-

rei stata erano sempre lì, sebbene ci fosse tanta adrenalina per il futuro, per l'ignoto, per l'idea di lasciare andare e scegliere il coraggio del momento: perché in fondo sono sempre stata sicura che ogni cambiamento possa portare un miglioramento.

Ho iniziato a essere meno severa con me stessa, a non sentirmi in colpa se mi concedevo del tempo che non era lavorativo, ho scoperto quanto mi facesse bene regalarmi un'ora solo per me, lasciando il mondo fuori, staccando dal telefono, per scoprirmi.

CIAOMONDO è un progetto che nasce dal cuore a novembre 2020 con il nome di GOLD FRIDAY: un regalo che avevo pensato per le persone che mi avevano supportata fino a quel giorno e per tutti quelli che volevano accogliere il regalo. Era periodo di Black Friday e mi arrivavano richieste di sconti per il mio brand Licia Florio, ma ho sempre pensato che fosse meglio offrire un'esperienza che potesse cambiare la vita come era successo a me, rispetto a uno sconto.

Il momento in cui mi sono sentita rinascere, o meglio, quello in cui ho preso consapevolezza di me stessa, è quando ho iniziato a praticare yoga e meditazione.

La scelta quindi è stata quella di regalare attraverso il mio brand un mese di pratiche gratuite di yoga, pilates, *kuṇḍalinī* e *freedom dance*, coinvolgendo insegnanti con cui avevo sempre praticato o che ammiravo da lontano.

Il regalo è stato accolto a braccia aperte ed è sta-

to molto emozionante e inaspettato perché non mi sono sentita sola, ho percepito che siamo in tanti a trovare attraverso queste pratiche un equilibrio fisico e mentale che ci fa stare bene nella vita quotidiana.

Le persone che praticavano durante il mese gratuito hanno iniziato a scrivermi invitandomi a non far finire il progetto, dicendo che sarebbero state disposte a pagare per continuare a seguirlo.

In poche settimane, con l'aiuto di Francio, di cui leggerai spesso in queste pagine perché è il mio partner nella vita e nel lavoro, abbiamo costruito il sito, organizzato le insegnanti e le pratiche: così a gennaio 2021 è nato CIAOMONDO.

CIAOMONDO è un luogo virtuale di sperimentazione attraverso pratiche di respirazione e movimento. Un luogo in cui pratichiamo, ci divertiamo, sudiamo, ridiamo, ci conosciamo, piangiamo, ci liberiamo dalle inibizioni, prendiamo coraggio.

Ogni lezione è solo live, guidata dalle nostre meravigliose insegnanti, ogni lezione è unica, come un concerto. Le pratiche non sono registrate perché la tua presenza è importante, perché esserci nel momento fa la differenza, si sente l'energia. La presenza del gruppo con l'insegnante è preziosa e comunque se perdi una pratica non c'è problema, ne potrai fare un'altra ugualmente bella.

Sperimentiamo facendo diverse pratiche che ci permettono di costruire equilibrio tra mente e corpo, dallo yoga al pilates, *kuṇḍalinī*, *barre ballet*, *freedom*