

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
31 Marzo Trattamento Reiki				EMOZIONI E BENESSERE Valeria Mugelli Operatrice Olistica	1 Tisana Detox	2 Passeggia in Natura
3 Trattamento Riflessologia	4 Messaggio Relax	5 Massaggiati il viso	6 Trattamento Reiki	7 Medita con i Cristalli	8 Rituale con Oli essenziali	9 Concediti del Sano relax
10 Respirazione Consapevole	11 Preparati una Zuppa calda	12 Medita con il Quarzo rosa	13 Massaggio Californiano	14 Meditazione e Journaling	15 Meditazione & Oli essenziali	16 Lettura tema Crescita
17 Concediti un dolce sgarro	18 Trattamento Riflessologia	19 Trattamento Reiki	20 Rituale di Rinascita	21 Connettiti con La terra	22 Fai un pò di Decluttering	23 Bagno caldo Oli essenziali
24 Medita con Occhio di Tigre	25 Massaggio Purificante	26 Depurati con Cibi detox	27 Riflessologia Detox	28 Pulizie di casa	29 Rituale di Nuovi inizi	30 Meditazione Gratitudine

Note:

- | | |
|--|---|
| Dal 01 al 14 | Dal 15 al 28 |
| <ul style="list-style-type: none"> Muoviti e attiva l'energia vitale Mangia sano ed idratati bene Focalizzati sugli obiettivi | <ul style="list-style-type: none"> Libera il corpo e la mente Radicati nella natura Lascia andare le cattive abitudini |

Fasi lunari del mese

- LUNA NUOVA
- LUNA CRESCENTE
- LUNA PIENA
- LUNA CALANTE

Pensiero del mese

Come la natura si risveglia con l'arrivo della primavera, anche tu hai l'opportunità di rifiorire. Lascia andare il vecchio con dolcezza e fai spazio al nuovo con fiducia. Ogni giorno è un seme che puoi piantare.



Appunti del mese:

EMOZIONI E BENESSERE

Valeria Mugelli Operatrice Olistica