



Sala snoezelen

Snoezelen significa "rilassarsi utilizzando i sensi". Si tratta di una sala oscurata e allestita di modo da ridurre gli stimoli della vita quotidiana (rumori, luci forti, frenesia, ...) a favore di stimoli sensoriali scelti e regolati in funzione dei bisogni della persona (letto ad acqua vibroacustico, fibre ottiche, ...).

L'obiettivo dello snoezelen è il **benessere psicofisico** e procura principalmente **gioia**.

Altri effetti che può portare sono:

- calma mentale e concentrazione,
- connessione interiore,
- stimolazione di creatività e autenticità,
- riduzione di ansia e stress,
- prevenzione al burn-out,
- predisposizione all'apprendimento

Per chi è? Per tutti, grandi e piccini, dai 3 mesi.

Per momenti o percorsi di connessione interiore, per momenti di qualità in famiglia, per la scoperta e il sostegno dello sviluppo sensoriale del bambino, per momenti ludici, per il team building, per regalarsi tempo e consapevolezza durante la gravidanza e nel post parto.

Sono eventualmente a disposizione per atelier itineranti.



*servizio a carico della persona



Psicologia

*"Non si può passare sopra.
Non si può passare sotto.
Ci dobbiam passare in mezzo!"*

Tratto da A caccia dell'Orso, di M. Rosen, H. Oxenbury

"Passare in mezzo" ad alcune fasi di vita può disorientare, ma attraversarle con coraggio e consapevolezza può regalare forza, risorse nuove e una versione di sé più solida e serena.

Un percorso psicologico, attraverso il dialogo, l'ascolto attivo e altre tecniche, agisce sul benessere mentale, emotivo, relazionale e familiare.

In qualità di psicologa dello sviluppo offro **consulenze e percorsi legati alla genitorialità** e mi rivolgo quindi a bambini, ragazzi, mamme e genitori.

I percorsi portano ad incontrare e ad ascoltare se stessi, come persona e come genitore, a dialogare interiormente in modo più amorevole e meno critico, a liberarsi di senso di colpa, rabbia e tristezza

Propongo inoltre consulenze e percorsi per persone (altamente) sensibili che cercano maggiore benessere e più consapevolezza di sé e del proprio potenziale, secondo il tratto dell'**alta sensibilità** di Elaine Aron.



*servizio a carico di alcune assicurazioni complementari



La Nuova Era
VALERIA GRAF | FISIOTERAPIA

STUDIO MULTIDISCIPLINARE

Studio di fisioterapia,
psicologia e snoezelen



di Sara Graf e Valeria Graf

La nostra filosofia

Oltre al legame familiare, siamo infatti sorelle, ci unisce la passione per la nascita, la rinascita e la visione olistica; ossia la cura della persona nel suo insieme, considerando l'individuo come un tutt'uno, in cui corpo, mente e spirito sono in costante comunicazione e ricerca, di equilibrio e armonia.

Pur provenendo da formazioni diverse, condividiamo la convinzione che il benessere vada coltivato in ogni sua dimensione.

Sara si dedica alla psicologia e allo snoezelen. Valeria si dedica alla fisioterapia, ma è anche facilitatrice in costellazioni sistemiche e ipnosi spirituale.

Altre figure professionali sono presenti in studio.

Costellazioni sistemiche e spirituali

Un Viaggio di Trasformazione Interiore

Le Costellazioni Spirituali ideate da **Bert Hellinger**, sono uno strumento potente che aiuta a fare luce su blocchi, schemi limitanti e traumi che ostacolano il tuo presente e impediscono il naturale fluire della vita.

In cosa possono aiutarti?

- a superare blocchi emotivi e interiori
- a riconnetterti con te stesso/a
- a trovare la tua identità e il tuo posto nel mondo
- a trovare maggiore comprensione di te e delle tue radici

Le costellazioni sono un percorso di **consapevolezza e scoperta di sé** che aiuta a ritrovare pace ed **equilibrio interiore**, migliorando così anche le tue relazioni e la qualità della tua vita.



Ipnosi spirituale

*Un viaggio nel tuo passato per portare **consapevolezza nel tuo presente***

L'Ipnosi Spirituale è un metodo che permette di esplorare esperienze passate, sia dell'infanzia che di vite precedenti, per comprendere e liberarsi da blocchi e traumi che influenzano il presente.

Su cosa si può lavorare con l'Ipnosi Spirituale?

- Traumi e blocchi emotivi
- Paure e fobie
- Comprensione profonda di schemi limitanti
- Aumento dell'autoconsapevolezza
- Favorire la crescita personale e spirituale

Per sfatare un mito: durante la seduta, la persona è sempre cosciente di ciò che accade e ricorda tutto ciò che viene esplorato.

*servizi a carico della persona

Fisioterapia

Il mio approccio terapeutico è basato su una visione olistica della persona, dove **corpo e mente** sono considerati un tutt'uno. Trattando la persona nella sua totalità, il mio obiettivo è di aiutare a ristabilire un equilibrio che favorisca un benessere globale e duraturo. Ogni paziente è **unico** e, per questo, ogni trattamento è **personalizzato**, pensato per rispondere alle esigenze specifiche e ai bisogni individuali.

I trattamenti che offro:

- Riabilitazione muscolo-scheletrica
- Linfodrenaggio manuale
- Terapia manuale
- Fisioterapia a domicilio
- Pilates
- Pilates in gravidanza
- Tecniche di rilassamento

Mi rivolgo agli adulti: giovani adulti, adulti, mamme in gravidanza e nel post parto, anziani.

*“Non si tratta solo di curare un sintomo,
ma di accompagnare ogni persona verso
un miglioramento globale
che porti a una vita più sana, gratificante
e piena di energia!”*



*servizio coperto da LAMAL



Dove trovarci

Via Ciseri 2
6830 Chiasso
sopra la farmacia Liver, al 3° piano



Contatti

Sara Graf

☎ +4179 741 48 14

@ sara.graf@psychologie.ch

📷 il_salice369

Valeria Graf

☎ +4179 587 41 19

@ lanuovaera.fisio@gmail.com

📷 lanuovaera.fisio