



COME OTTIMIZZARE  
LE ENERGIE PERSONALI

## I NOSTRI SERVIZI

### PER LEI E PER LUI

#### Per l'immagine:

- Trucco base, star e Trucco sposa
- Studio del look
- Personal shopper
- Portamento e bon ton
- Mantenimento perso forma
- Remise en forme pre e post parto
- Love teller

#### Per lo stress:

- Apertura dei chakras
- Visualizzazioni Creative
- Cristalloterapia
- Gestione dell'ansia

#### I nostri corsi:

- Trucco base
- Trucco avanzato
- Colorimetria
- Gestione dell'ansia e dello stress
- Gestione delle energie

#### Corsi professionali:

- Professione Make Up Artist
- Professione Consulente di Immagine



Grain Crema (CR)



Primo Colloquio  
**GRATUITO!**



**CAMBIO  
LOOK**  
consulenza d'immagine

Pizza Perrucchetti, 36 - 20062 - Cassano d'Adda (MI)  
info@cambiolook.it - www.cambiolook.it  
tel. 334 7898303

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



AL TOP IN OGNI  
SITUAZIONE...



**CAMBIO  
LOOK**  
consulenza d'immagine



PERCORSO  
SENSORIALE  
PER LA GESTIONE  
DELL'ANSIA E  
DELLO STRESS  
**PER SPORTIVI  
PROFESSIONISTI  
E AMATORIALI**



## CHI SIAMO

Cambio Look è uno studio di Consulenza di Immagine, specializzato in creazione di percorsi di immagine (look, trucco e style) e percorsi anti-stress strutturati con l'utilizzo di tecniche di apertura dei chakras, cristalloterapia, uso della frequenza dei colori e musicoterapia dinamica. Il nostro staff altamente specializzato, è in grado di curare l'immagine di professionisti, imprenditori e privati. Gli obiettivi possono essere differenti, ma il risultato è sempre quello di migliorare il proprio stile e il modo di porsi con il mondo esterno, aumentando la sicurezza in se stessi per raggiungere e superare i propri obiettivi, sia personali che lavorativi.

## IL CORSO

### A chi si rivolge:

Il corso si rivolge agli sportivi, sia professionisti che amatoriali. Può essere frequentato individualmente o in gruppi massimo di 10/12 persone.

### Le finalità:

il corso di gestione dell'ansia e dello stress per sportivi professionisti ed amatoriali, elimina i blocchi fisici ed emotivi che possono impedire o rallentare la qualità delle prestazioni richieste da qualsiasi disciplina sportiva. Aiuta a riconoscere i propri limiti personali ed eventualmente a superarli, nel totale rispetto del benessere psico-fisico di ciascun partecipante.

### La struttura del corso:

Ha la durata di 3 ore, è strutturato in due moduli teorici e due moduli pratici. Per ottenere maggiori risultati, il corso andrebbe ripetuto a distanza di una settimana.

**PRIMO MODULO:** visualizzazione creativa - apertura dei chakras e cristalloterapia con il quarzo rosa.

**Parte teorica:** cos'è una visualizzazione creativa, cosa sono i chakras e che funzione hanno nel nostro corpo. Le proprietà del quarzo rosa, il "cristallo benefico".

**Parte pratica:** visualizzazione creativa, apertura del chakra delle mani e percorso di apertura dei 7 chakras fondamentali con l'utilizzo del quarzo rosa.

**SECONDO MODULO:** musicoterapia dinamica.

**Parte teorica:** la musica e le sue interazioni con il corpo e la mente.

**Parte pratica:** seduta di musicoterapia dinamica - svuota la mente e lo stress diventa energia.

## LE TECNICHE

### Visualizzazione Creativa:

La visualizzazione creativa insegna a creare immagini per dominare la realtà e per prendersi cura del proprio futuro. Usando la mente ci si libera dei limiti e delle barriere che in maniera diversa hanno complicato la vita a ciascun partecipante.

### Apertura dei Chakras:

Il termine chakra è originario degli antichi sistemi di yoga dell'India e si riferisce a spirali di energia che operano dentro di noi, in corrispondenza delle primarie ghiandole endocrine. Attraverso l'apertura dei chakras, punti d'incontro delle vie energetiche che percorrono il nostro corpo, si ottiene l'equilibrio tra la nostra interiorità e il mondo che ci circonda. I chakras corrispondono agli elementi primordiali: Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Suono, Luce, Pensiero.

### Cristalloterapia con il Quarzo Rosa:

Questa pietra sacra diminuisce le tensioni, calma e rilassa i nervi, combatte lo stress e la depressione, facendo spazio al pensiero puro e positivo. Attraverso l'influenza di questo cristallo magico, tutti i chakras ruotano perfettamente in armonia.

### Musicoterapia Dinamica:

La musicoterapia dinamica aiuta a sciogliere le tensioni, a trasformare stress, ansia e paure, in energia e pensiero positivo, attraverso movimenti spontanei che nascono dall'ascolto di musica o di suoni.



## I COSTI

### PERCORSO INDIVIDUALE:

Modulo da 3 ore € 300

Per particolari esigenze di tempo, il corso può essere suddiviso in 3 lezioni da un'ora ciascuna da effettuare settimanalmente.

Modulo da 6 ore € 600

Per particolari esigenze di tempo, il corso può essere suddiviso in 6 lezioni da un'ora ciascuna da effettuare settimanalmente.

### PERCORSO COLLETTIVO 10/12 PERSONE:

Modulo da 3 ore € 150 per iscritto

Per particolari esigenze di tempo, il corso può essere suddiviso in 3 lezioni da un'ora ciascuna da effettuare settimanalmente.

Modulo da 6 ore (2 giornate) € 300 per iscritto

Per particolari esigenze di tempo, il corso può essere suddiviso in 6 lezioni da un'ora ciascuna da effettuare settimanalmente.

*Per un numero inferiore di iscritti prezzi da concordare. I prezzi sono da considerarsi iva esclusa.*

