

Indice

| | | |
|---|---|-------------|
| Prefazione <i>di Michele Riefoli</i> | | IX |
| Prefazione <i>di Valentina Spignoli</i> | | XIII |
| Introduzione | | XV |
| Capitolo 1 | Dal sogno alla realtà, dall'illusione alla consapevolezza: la mia storia | 1 |
| Capitolo 2 | Perché solo camminare quando puoi danzare? Dagli antichi rituali alla Danza come Terapia | 17 |
| Capitolo 3 | Lo Yoga della Consapevolezza attiva | 39 |
| Capitolo 4 | I 3 passi di MEL System per viver sana, forte, libera, felice e in armonia | 51 |
| Capitolo 5 | Elemento Terra: le origini e le radici che danno solidità e centratura | 105 |
| Capitolo 6 | Elemento Acqua: dalla rabbia al rispecchiamento | 129 |
| Capitolo 7 | Elemento Fuoco: io posso | 151 |

| | | |
|------------------------|--|------------|
| Capitolo 8 | Elemento Aria: la fiducia che porta all'autorealizzazione | 173 |
| Capitolo 9 | Elemento Spazio: l'intuito che armonizza la percezione | 191 |
| Capitolo 10 | Ama | 213 |
| Conclusioni | | 219 |
| Materiali extra | | 221 |
| Testimonianze | | 223 |
| Ringraziamenti | | 231 |
| Bibliografia | | 235 |