



Quiz Olistico

Scopri il Tuo Retreat Perfetto secondo la Medicina Trad. Cinese

Come funziona il quiz

Rispondere alle 15 domande scegliendo la risposta che più risuona con la propria situazione attuale.

- Più risposte **A** → **MeTime Retreat**
- Più risposte **B** → **Fitness, Self-Care & Relax**
- Più risposte **C** → **Digital Detox & Rejuvenation**
- Più risposte **D** → **Cyclical Living & Self-Awareness**
- Più risposte **E** → **Perimenopause & Menopause Balance**
- Più risposte **F** → **Single Parents Retreat**

Categoria 1: Fase di Vita & Dati Demografici

1. Età e fase di vita attuale

- A. 16-25 anni, in cerca di direzione e tempo per me stessa
- B. 26-40 anni, attiva e impegnata tra lavoro e vita personale
- C. 30-45 anni, professionista con alto carico mentale
- D. 18-39 anni, desidero comprendere meglio il mio ciclo e la mia energia
- E. 38-55 anni, in fase di cambiamento ormonale
- F. Qualsiasi età, genitore single con figli

2. Situazione familiare

- A. Single o in coppia senza figli
- B. In coppia, con vita attiva e indipendente
- C. In coppia o single, ma spesso sopraffatta dagli impegni
- D. In coppia o single, focalizzata su crescita personale e femminilità
- E. In coppia o single, con figli grandi o in fase di transizione familiare
- F. Genitore single con figli piccoli o adolescenti

3. Fase ormonale

- A. Ciclo regolare, desiderio di equilibrio e riposo
 - B. Ciclo regolare, energia stabile
 - C. Ciclo irregolare o stress correlato
 - D. Ciclo irregolare, desiderio di comprendere i miei ritmi
 - E. Perimenopausa o menopausa
 - F. Non rilevante, focus su equilibrio familiare
-

Categoria 2: Energia & Sintomi Fisici – MTC

4. Livello energetico generale

- A. Mi sento esausta e ho bisogno di rigenerarmi
- B. Energia buona ma a volte altalenante
- C. Mi sento svuotata mentalmente e fisicamente
- D. Energia ciclica, varia con il mio ciclo o le stagioni
- E. Energia bassa, vampate o insonnia
- F. Energia dispersa tra lavoro e figli

5. Sintomi fisici predominanti

- A. Stanchezza cronica, tensione lombare
- B. Tensione muscolare, digestione lenta
- C. Insonnia, mal di testa, stress da schermo
- D. Dolori mestruali, gonfiore, sbalzi ormonali
- E. Vampate, secchezza, insonnia
- F. Dolori da stress, tensione cervicale

6. Qualità del sonno

- A. Dormo molto ma non mi sento riposata
- B. Buon sonno, ma a volte agitato
- C. Difficoltà ad addormentarmi o risvegli notturni
- D. Sonno variabile secondo il ciclo
- E. Insonnia o risvegli precoci
- F. Sonno interrotto dai ritmi familiari

7. Relazione con il movimento

- A. Sedentaria, desidero ritrovare vitalità
- B. Moderatamente attiva, amo muovermi
- C. Attiva ma mentalmente stanca
- D. Mi muovo in base ai miei cicli e sensazioni
- E. Movimento dolce e mirato al benessere ormonale
- F. Movimento legato al gioco o alle attività con i figli

Categoria 3: Stato Emotivo & Mentale

8. Livello di stress

- A. Moderato, ho bisogno di rallentare
- B. Gestibile, ma desidero più equilibrio
- C. Alto, sento burnout o sovraccarico digitale
- D. Variabile, influenzato dal mio ciclo
- E. Alto, legato a cambiamenti ormonali
- F. Alto, dovuto alla gestione familiare

9. Stato emotivo prevalente

- A. Disconnessa da me stessa
- B. Desiderosa di equilibrio e serenità

- C. Sovraccarica e ansiosa
- D. Curiosa e in ascolto del mio corpo
- E. Irritabile o emotivamente instabile
- F. Desiderosa di connessione e leggerezza

10. Uso della tecnologia digitale

- A. Moderato, ma voglio più tempo offline
 - B. Bilanciato, uso consapevole
 - C. Eccessivo, sento bisogno di detox
 - D. Alterno periodi di connessione e disconnessione
 - E. Limitato, preferisco contatto reale
 - F. Uso per necessità, ma vorrei più tempo di qualità
-

Categoria 4: Bisogni & Priorità

11. Cosa cerchi prioritariamente?

- A. Tempo per me e introspezione
- B. Equilibrio tra movimento e relax
- C. Disconnessione e rigenerazione profonda
- D. Comprensione del corpo e dei cicli
- E. Equilibrio ormonale e serenità
- F. Tempo di qualità con i figli

12. Tipo di esperienza desiderata

- A. Contemplativa e calma
- B. Attiva e dinamica
- C. Mista, con momenti di silenzio e attività
- D. Intima e introspettiva
- E. Dolce e rigenerante
- F. Sociale e giocosa

13. Consapevolezza corporea

- A. Scarsa, desidero riconnettermi
 - B. Buona, ma voglio migliorare
 - C. Disconnessa per stress o tecnologia
 - D. Curiosa di imparare sul mio ciclo
 - E. Attenta ai segnali del corpo
 - F. In ascolto, ma spesso distratta dai figli
-

Categoria 5: Obiettivi Specifici

14. Obiettivo principale del retreat

- A. Rigenerazione e riposo profondo
- B. Fitness e benessere integrato
- C. Detox mentale e fisico
- D. Consapevolezza e armonia ciclica
- E. Equilibrio ormonale e serenità
- F. Connessione familiare e self-care

15. Cosa vuoi portare a casa?

- A. Relax e chiarezza interiore
- B. Nuove abitudini di benessere
- C. Trasformazione profonda e leggerezza mentale
- D. Comprensione di sé e dei propri ritmi
- E. Strumenti pratici per gestire i cambiamenti
- F. Ricordi felici e rinnovata energia familiare

Interpretazione dei Risultati

Prevalenza di A – MeTime Retreat

Ideale per chi ha bisogno di introspezione, riposo e riconnessione interiore. Elemento MTC: **Acqua** – favorisce il silenzio, la rigenerazione e la calma profonda.

Scopri di più

Prevalenza di B – Fitness, Self-Care & Relax

Perfetto per chi desidera equilibrio tra movimento e stabilità. Elementi MTC: **Legno e Terra** – promuovono crescita, radicamento e armonia corpo-mente.

Scopri di più

Prevalenza di C – Digital Detox & Rejuvenation

Adatto a chi vive stress mentale e sovraccarico digitale. Elementi MTC: **Fuoco e Acqua** – calmano lo Shen (spirito) e nutrono i Reni per rigenerare energia vitale.

Scopri di più

Prevalenza di D – Cyclical Living & Self-Awareness

Pensato per chi vuole vivere in sintonia con i propri cicli naturali. Organi MTC: **Fegato e Milza** – regolano il flusso energetico e l'equilibrio ormonale.

Scopri di più

Prevalenza di E – Perimenopause & Menopause Balance

Ideale per chi attraversa la transizione ormonale. Organi MTC: **Polmoni, Colon, Rene Yin e Fegato** – sostengono l'essenza vitale e favoriscono il detox naturale.

Prevalenza di F – Single Parents Retreat

Creato per genitori single che desiderano connessione e leggerezza con i figli. Organi MTC: **Cuore e Milza** – promuovono amore, nutrimento e stabilità emotiva.

Scopri di più



RETREAT INFORMAZIONI GENERALI

MeTime 4 stagioni Retreats

www.akupunktur-ayurveda.ch/4stagioniretreats

Complimenti! Hai fatto il primo passo per scoprire se i nostri retreats sono la chiave per raggiungere i tuoi obiettivi di benessere. Siamo entusiasti che tu sia curioso di saperne di più!

Come Funzionano i Nostri Retreat

- **Gruppi Intimi:** Ogni retreat viene realizzato solo quando si raggiunge un numero minimo di partecipanti. Per garantire un'esperienza altamente personalizzata e di alta qualità, i nostri gruppi sono composti da un minimo di 6 e un massimo di 10 persone.
- **Date Flessibili:** Le date dei retreat nelle diverse stagioni sono flessibili e adattabili alla disponibilità dei partecipanti. I primi 3 iscritti hanno la possibilità di influenzare la scelta delle date. Più velocemente ti iscrivi e confermi la tua disponibilità, più è probabile che le date vengano adeguate alle tue esigenze.

Prima di Prenotare

Ti consigliamo vivamente di prenotare una **videochiamata online gratuita** (Zoom) per conoscerci meglio e discutere le tue aspettative.

Video chiamata zoom gratuita

Offriamo anche la possibilità di un'**anamnesi online individuale** al costo di 120 CHF all'ora. Questa consulenza approfondita può aiutarti a capire meglio le tue esigenze e come il retreat può supportarti al meglio.

Anamnesi zoom online

Inoltre, per i partecipanti residenti in Svizzera, **la maggior parte dei costi dell'anamnesi online via zoom è rimborsabile** tramite la cassa malati complementare. Questo è spesso possibile con la prescrizione di una formula erboristica cinese personalizzata (anche i maggior costi rimborsabile),

che potrebbe rivelarsi un ottimo complemento al trattamento durante il retreat. La formula sarà studiata in base alle tue specifiche esigenze e prescritta solo se appropriato.

Non esitare a contattarmi per qualsiasi domanda o chiarimento. Sarò felice di aiutarti a capire se questo retreat è la scelta giusta per te!