



MASCIA VISENTIN

LONGEVITY COACH

STUDIO OLISTICO

Mascia Visentin

Benessere Energia Vitalità METODO LONGEVITY



MASCIA VISENTIN
LONGEVITY COACH
STUDIO OLISTICO

La Longevity Coach
è una professionista che ti
accompagna in un **percorso**
personalizzato di benessere
fisico, mentale ed emotivo.

Attraverso strategie scientifiche e protocolli su misura,
ti aiuta a gestire stress, sonno, movimento e abitudini quotidiane,
guidandoti verso **scelte più consapevoli e sostenibili.**

Il suo obiettivo è migliorare la qualità della tua vita giorno dopo
giorno, restituendoti energia, equilibrio e vitalità per diventare la
migliore versione di te stesso.

PRENOTA ORA LA TUA CONSULENZA CON MASCIA

Benessere Energia Vitalità METODO LONGEVITY

-  TERAPISTA AYURVEDICA
-  MASSAGGI CURATIVI linfatici e decontratturanti
-  MANUAL LIFTING trattamenti viso e corpo
-  METODO LONGEVITY benessere psico-fisico
-  YOGA E YOGA FIT
-  MINDFULNESS, PRĀNĀYĀMA,
gestione dello stress e dello stato emotivo
-  TECNICHE DI RESPIRAZIONE
sistema integrato, codice del respiro

Percorsi Personalizzati evoluzione personale di successo

INIZIA IL TUO PERCORSO DI EVOLUZIONE  **349 836 31 14**

LONGEVITY COACH

Mascia Visentin è una Longevity Coach che ha sviluppato un sistema integrato che unisce l'approccio scientifico del Metodo Ongaro alla sua conoscenza olistica di benessere.

GESTISCI AL MEGLIO IL TUO HEALTHSPAN.



Mascia Visentin

Mascia nel suo percorso ha approfondito discipline come l'Ayurveda, il massaggio olistico, terapeutico, lo yoga e le tecniche di respirazione avanzata.

Utilizza il respiro come strumento chiave per la gestione dello stress, la regolazione emotiva, il riequilibrio del sistema nervoso; ha ideato il suo **Codice di Respiro**, che integra il sapere yogico e i principi scientifici.

Il suo sistema si fonda su **5** pilastri fondamentali:



Ayurveda, Massaggi e Rituali

per sciogliere le tensioni e ristabilire il contatto con il corpo;



Movimento per tonificare il corpo, regolare l'equilibrio ormonale, attivare e mantenere l'energia vitale;



Nutrizione e Integrazione potenziativa per una vita sana;



Respiro e Prāṇāyāma

Gestione dello stress e delle emozioni;



Mindfulness e Lavoro interiore per ritrovare presenza, lucidità, focus. Trasforma le tue abitudini per accedere al tuo potenziale.

Nel 2019 fonda lo Studio Olistico, uno spazio dedicato al riequilibrio profondo della persona, dove accompagna uomini e donne in percorsi individuali, aiutandoli a vivere in modo più sano, consapevole e vitale.

LA SUA MISSIONE È OFFRIRE STRUMENTI CONCRETI PER MIGLIORARE LO STILE DI VITA E FAVORIRE LA LONGEVITÀ.



WWW.MASCIAVISENTIN.IT

 349 836 31 14

 @masciavise

MASCIA VISENTIN via Lecco, 19 A | 23896 Bevera di Sirtori | (LC)

Mascia Visentin