

Ti è mai capitato di sentirti impotente
e senza **forza** nell'affrontare le situazioni della vita ?

Hai mai pensato che il tuo livello di **BenEssere**
possa dipendere dalla qualità della tua Energia vitale?

Ti piacerebbe conoscere un metodo per
trovare **Amore**, dare **Salute** ed **Energia** alla tua esistenza?

Le relazioni:

maschile/femminile, dualità, sessualità, Tantra...

La Forza della Vita 2



UN WEEKEND DI GENNAIO IN FRIULI

Workshop esperienziale per migliorare la qualità della Vita

Utilizzando diverse tecniche ampiamente sperimentate e dall'efficacia scientificamente dimostrata, attraversiamo i livelli psicosomatici nelle 8 aree olistiche: corpo, energia, emozioni, interiorità, salute, comunicazione, creatività, cultura.

*Dimentica la relazione e impara a relazionarti con un altro essere.
Quando entri in una relazione, cominci a darla per scontata,
sia tu che il tuo partner vi date per acquisiti: questo distrugge tutti gli amori.
La donna pensa di conoscere l'uomo e l'uomo pensa di conoscere la donna:
in realtà nessuno dei due conosce l'altro. E' impossibile, l'altro rimane un mistero.
E dare per scontato l'altro significa insultarlo, mancargli di rispetto.
Coloro che si amano sono soli e chi ti ama veramente non distruggerà mai la tua solitudine,
ma la rispetterà completamente perché è sacra, non interferirà con essa, non devasterà quello spazio.
Osho*

*In questo incontro impari a "sentire" la tua energia dalla fonte inesauribile dell'Hara per migliorare la qualità della tua vita. Scopri i livelli dell'energia sessuale e la tua capacità di fonderti e scioglierti con l'altro per creare rapporti più armoniosi e vitali.
Impari a vivere meglio, grazie alle conoscenze che ti permetteranno di scoprire la causa di alcune difficoltà sessuali e relazionali e soprattutto a trovarne soluzione.
Contatti l'essenza della gioia, portandola nella tua vita anche attraverso una sessualità più sana, appagante, vitale. Sperimenti la rigenerazione del corpo e dello spirito.*

Condividiamo questa magnifica avventura immersi nell'armonia e nella forza dei colori: in questo seminario vestiamo (tutti) in **arancione** per accentuare la presenza e la percezione delle vibrazioni benefiche della cromoterapia.



COSA SAPRAI FARE DOPO IL SEMINARIO?

- migliorare la qualità delle tue relazioni e la tua sessualità
- portare gioia nella vita riconoscendo ed attivando le tue risorse energetiche naturali;
- acquisire più forza, vitalità e determinazione nel proseguire i tuoi obiettivi
- rimuovere gli ostacoli che ti impediscono di trasformare le tue emozioni forti in energia attiva
- usare il potere dell'accettazione e dell'intenzione profonda per vivere meglio
- utilizzare il dialogo interno e tecniche attive come potenti alleati
- ricaricarti energeticamente e spiritualmente ottenendo salute e benessere
- vivere in maniera piena e accogliente il contatto con gli altri
- diventare più bello/a e più naturale



PERCHE' E' UTILE SEGUIRE QUESTO PERCORSO:

- Per rilassarti, divertirti e godere del piacere dei sensi
- Per acquisire strumenti utili, da portare nel tuo quotidiano, per migliorare la qualità della Vita
- Per provare più passione e gioia, scoprendo che tutto è possibile
- Per conoscere e sperimentare una sana ed equilibrata alimentazione
- Per vivere un'esperienza indimenticabile, con persone speciali
- Per sperimentare la gioia e la passione
- Per divertirti, cantare, suonare, danzare... e conoscere nuovi amici
- Per sentirti finalmente a casa
- Per conoscere un modo di lavorare onesto, etico e rispettoso delle persone e dei luoghi
- Per capire che hai dei talenti nascosti e inaspettati
- Per sorprenderti davanti alla scoperta del tuo bambino interiore magico che ha voglia di vivere, divertirsi e sperimentare cose nuove
- Per capire che c'è altro nella vita, oltre al quotidiano tran tran
- Per sapere che non c'è bisogno di andare dall'altra parte del pianeta per vivere un'avventura veramente unica e affascinante
- Per vivere e sperimentare questo corso unico, il nostro metodo integrato di benessere, ritualità antiche e elementi della natura che aiuterà tutte le tue parti, emotiva, fisica, mentale e spirituale a ritrovare la loro completezza.



A CHI E' RIVOLTO QUESTO LABORATORIO:

la partecipazione è libera a tutti. Non è necessario avere precedenti esperienze di lavori di gruppo. A coloro che nutrono il desiderio di riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in contatto con le proprie emozioni, con la propria verità interiore. Non si tratta di un "corso" bensì di esperienza di Vita e di condivisione. Apprenderai strumenti che, aumentando la tua consapevolezza, ti porteranno ad ottenere in tempi brevi, benessere a tutti i livelli: psico-fisico, emozionale, relazionale, sessuale, professionale.... Non è necessario avere precedenti esperienze di lavori di gruppo. E' anche rivolto a chi ha frequentato altri corsi in passato, desidera riconnettersi con l'energia e ritrovare vecchi e nuovi amici.



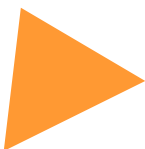
COSA IMPARI E COSA SPERIMENTI IN QUESTO PERCORSO:

- A portare gioia nel quotidiano della Vita con strumenti semplici ed efficaci
- A migliorare tutti gli aspetti dell'esistenza: relazioni, sessualità, lavoro...
- A rimuovere i condizionamenti che limitano il tuo BenEssere
- A ri-scoprire il piacere ed il beneficio dei colori
- A sviluppare i tuoi talenti e punti di forza e trasformare le difficoltà in opportunità
- A riconoscere e sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere
- A provare più passione e gioia, scoprendo come tutto diventa facile e possibile
- A ritrovare la tua bellezza naturale
- A capire che puoi accettarti così come sei
- Ad andare oltre le paure e capire che ce la fai
- A creare uno spazio tuo dove essere te stesso/a e amarti così come sei



METODI E TECNICHE UTILIZZATE

Respirazione consapevole, Arti marziali, Tantra, Meditazione (da scuole diverse), Movimento e postura con diverse tecniche orientali, Percezione sensoriale, Cromoterapia, Danza, Bioenergetica, Nutrizione e alimentazione consapevole, Counseling relazionale e di gruppo, Riequilibrio vibrazionale, Massaggio (nozioni), giochi di ruolo e tecniche di visualizzazione creativa.



VANTAGGI DEI LABORATORI IN GRUPPO:

- Agiscono molto profondamente sul sistema psico – fisico – energetico fornendo benefici duraturi nel tempo
- Insegnano tecniche che possono essere praticate autonomamente senza necessità di ricorrere all'operatore
- Consentono lo sviluppo del proprio campo di Coscienza (consapevolezza) in modo esponenziale e permanente
- Procurano un evidente miglioramento della qualità della vita a tutti i livelli (relazionale, sessuale, salute...)
- Facilitano la socializzazione e incrementano l'autostima
- Non richiedono attrezzature o location specifiche (si possono praticare ovunque e con libertà di scelta di orario)
- Richiedono modesto (e rateizzabile) investimento economico
- Il gruppo sostiene a catalizza l'individuo ed è meno "pesante" (da integrare) rispetto alle sessioni individuali

APPUNTI PER FARSI UN'IDEA DELL'INTERO PERCORSO...

1. Riconosciamo il nostro corpo, attraverso l'esplorazione e l'attivazione della nostra energia vitale. Ritroviamo il contatto con le nostre "radici" per ottenere stabilità nella vita. Comprendiamo come nutrirci in modo sano. 2. Individuiamo e troviamo soluzioni pratiche per eliminare le tensioni che ci limitano nella vita e nella sessualità. 3. Rinforziamo il nostro "potenziale personale". Un'opportunità per riconoscere il nostro Sé, ritrovare autostima e scoprire la nostra "Mission" nell'esistenza. 4. Scopriamo il potere dell'Energia del Cuore attraverso il potenziamento della sua capacità di trasformazione. 5. Andiamo alla scoperta delle emozioni per trovare l'origine delle tensioni psico-soma-emozionali, applicando gli "strumenti" per risolverle. Riconosciamo e sviluppiamo il piacere di Essere e di Comunicare. 6. Troviamo la centratura necessaria per diventare "Maestri" di noi stessi e mantenere stabile, in totale autonomia, il nostro BenEssere nel tempo.

1° livello - IL CORPO > l'energia, il piacere, la vitalità...



Se ti radichi bene nel corpo, il tempo della celebrazione e della festa, non è lontano. Appena senti che la serietà, e la sua amica rigidità, vengono a trovarti, parti al galoppo come un cavallo pazzo.
Essere fluidi significa essere vivi.
La rigidità appartiene alla morte.
Abbi cura di stare dalla parte giusta... *Osho*

2° livello - LE RELAZIONI > maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra)



Dimentica la relazione e impara a relazionarti con un altro essere.
Quando entri in una relazione, cominci a darla per scontata, sia tu che il tuo partner vi date per acquisiti: questo distrugge tutti gli amori.
La donna pensa di conoscere l'uomo e l'uomo pensa di conoscere la donna: in realtà nessuno dei due conosce l'altro. E' impossibile, l'altro rimane un mistero. E dare per scontato l'altro significa insultarlo, mancargli di rispetto. Coloro che si amano sono soli e chi ti ama veramente non distruggerà mai la tua solitudine, ma la rispetterà completamente perché è sacra, non interferirà con essa, non devasterà quello spazio. *Osho*

3° livello - LA FORZA > personalità e autostima



“Abbiamo bisogno di un nuovo modo di pensare per risolvere i problemi causati dal vecchio modo di pensare” *A. Einstein*

4° livello - IL CUORE > l'Energia del Cuore: la Forza della Vita



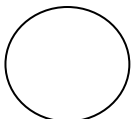
“Nessuno può farti sentire amato.
L'amore è una tua vibrazione, è dentro di te, non dipende dall'esterno, dagli altri, da ciò che fanno o non fanno.
L'amore è uno stato dell'essere”. *E. Tolle*

5° livello - LE EMOZIONI > il piacere di Essere e di comunicare



“Quando conosci la verità solo nella tua testa, non cambi.
Quando la percepisci anche nel corpo e nello spirito, inizi a cambiare.” *Anthony de Mello*

6° livello - LA COSCIENZA > l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità



“Essere risvegliati, è un po' come essere innamorati, nessuno ti può dire se lo sei o no...
e' un qualcosa che ti scorre nelle vene!” *Matrix*

Gli altri incontri in Friuli

- modulo 1 **IL CORPO** – novembre - rosso
- modulo 2 **LE RELAZIONI** – gennaio - arancione
- modulo 3 **LA FORZA** – febbraio - giallo
- modulo 4 **IL CUORE** – marzo - verde
- modulo 5 **LE EMOZIONI** - aprile - celeste
- modulo 6 **LA COSCIENZA** – maggio - bianco



Sabina Balak Chiarion - Master in Scienza del Comportamento. Counselor Olistico specializzato in Tecniche corporee e Crescita Umana - centrolos@yahoo.it



Isha Orazio Lavore - Operatore Olistico. Specializzato in Tecniche corporee e Crescita umana. Insegna Massaggio e Movimento armonico - isha64@hotmail.it



Lucia Liberti - Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare. Tiene corsi di formazione, di autoconoscenza e crescita personale. Concilia la professione con una grande passione per l'arte culinaria. lucialiberti@libero.it

Frequenza e classi

Il percorso si sviluppa in 6 moduli da un week-end ciascuno. Per garantire la massima qualità nell'apprendimento, trattandosi di un percorso di gruppo, la classe è composta da un minimo di 10 ad un massimo di 22 partecipanti.

Programma

Il programma prevede una parte teorica completata da esercizi pratici, giochi di ruolo e tecniche di meditazione, attivazione sensoriale, energetica e condivisione. Imparerai semplici esercizi da fare a casa tutti i giorni che non ti impiegheranno troppo tempo. Per esigenze didattiche non è possibile seguire frequenze individuali.

Orari e svolgimento

SABATO:	ore 9.00	ricevimento e registrazioni	
	ore 9,30	attività	ore 13,00 pranzo in gruppo
	ore 14,00	attività	ore 16.30 pausa caffè
	ore 16.45	attività	19,00 cena in gruppo
DOMENICA:	ore 20.00	attività	22,30 buonanotte...
	ore 8.00	attività (a digiuno)	ore 9,30 colazione in gruppo
	ore 10,00	attività	ore 13,00 pranzo in gruppo
	ore 17,00	condivisione finale e saluti	

Requisiti

NESSUNO per i moduli 1, 2 e 3 che sono frequentabili anche singolarmente, mentre per partecipare ai moduli 4, 5 è necessario aver partecipato almeno a uno dei precedenti e per partecipare al modulo 6, è necessario aver frequentato almeno 3 dei precedenti.

Dove

Si tengono due percorsi differenziati: uno in Friuli e uno a Roma

Il percorso friulano si svolge in diverse strutture scelte di volta in volta in base alle esigenze didattiche del gruppo, normalmente nei pressi di Udine tra Tricesimo, Colloredo di Monte Albano, Feletto Umberto, Magnano in Riviera e/o in provincia di Pordenone tra Clauzetto e Vivaro.

A Roma gli incontri si tengono a Infernetto con programma didattico personalizzato (vedere la scheda dedicata di ROMA).
Visitare il CALENDARIO del sito www.centrolos.it per trovare le date e le location aggiornate.

Quota di partecipazione

La quota sociale di partecipazione a persona per l'intero week-end:
Ciascun livello (iscrizione singola) € 189,00

Iscrizione a percorsi completi

A tutti e 6 i livelli: ne paghi 5 e l'ultimo è un premio!	€ 945,00	(anziché 1.134,00)
A 5 livelli: 4 da € 189 e l'ultimo € 72	€ 828,00	(anziché 945,00)
A 4 livelli: 3 da € 189 e l'ultimo € 108	€ 675,00	(anziché 756,00)
A 3 livelli: 2 da € 189 e l'ultimo € 144	€ 522,00	(anziché 567,00)
A 2 livelli: 1 da € 189 e l'ultimo € 153	€ 342,00	(anziché 378,00)

Ulteriori riduzioni e borse di studio

- 15% in meno per chi porta amici
- Per i soci promoter o chi organizza gruppi di studio borse di studio con voucher (chiedi info dettagliate)
- Per coloro che si iscrivono o sono iscritti ai percorsi professionali olistici di Centro Olos (chiedi info dettagliate)
- Per chi ha già frequentato una volta: riduzione del 50%
- Per chi ha già frequentato due volte: riduzione dell'80%
- Per chi ha meno di 26 anni borsa di studio del 15%
- Per coloro che hanno basso reddito documentato da certificato ISEE

La quota include

- La partecipazione agli incontri ed alle esercitazioni
- Dispense e materiale didattico
- Sessioni serali (ove previste)
- Incontri di condivisione (ove previsti)
- Certificato di partecipazione valido come credito per gli aggiornamenti professionali

La quota non include

- Iscrizione associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Trasferimenti
- Vitto: per esigenze didattiche è richiesto ai partecipanti di pranzare e cenare insieme al gruppo con modalità vegetariana alla quota di € 12,00 a persona e a pasto (3 pasti = € 36,00 in caso di esigenze alimentari specifiche, informare Balak al 334.9161.209)
- Alloggio. Per i pernottamenti vi è possibilità di pernottare in loco con proprio sacco a pelo e modesto contributo (da prenotare telefonando a Balak 334.9161.209), oppure, su richiesta, vi verrà fornito un elenco di BeB o alberghi della zona che dovrete provvedere a contattare personalmente.
- Sessioni di supervisione (6 ore obbligatorie per il diploma) da versare direttamente con il docente (chiedi l'elenco dei docenti Olos convenzionati. Le supervisioni con docenti esterni devono essere preventivamente autorizzate dalla segreteria)
- Tutto quanto non specificato nella voce "la quota include"

Supervisione individuale

Per l'accesso al diploma sono richieste almeno 6 ore di supervisione individuale con un counselor o con un professionista olistico autorizzato e iscritto nell'elenco docenti di Centro Olos. La supervisione individuale è necessaria per affrontare le dinamiche personali psico-fisico-energetiche che si muovono durante i laboratori *La Forza della Vita* e per ricevere supporto personale o professionale. Scopo delle supervisione è facilitare il riconoscimento dei propri punti di forza e aree di miglioramento, sviluppare le proprie capacità di soluzione del disagio/problema, potenziare le risorse all'interno dei personali contesti di vita e di decisione. Il partecipante può scegliere il professionista tra quelli di Centro Olos o esternamente (purché preventivamente autorizzati e iscritti nell'elenco docenti di Centro Olos).
Chiedi i nominativi dei docenti Centro Olos in convenzione.

Come iscriversi

I seminari sono a numero chiuso. Si invita alla tempestiva adesione. Contattare il numero 334.9161.209, per comunicare le proprie generalità o per effettuare l'iscrizione diretta. Solo successivamente vi verrà chiesto di effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale "Quota sociale per contributo attività" su:
Bollettino postale su CC postale n. 92002609 oppure
bonifico BANCOPOSTA codice IBAN BANCO POSTA: IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609
intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

Cosa portare

- **abbigliamento comodo e caldo di colore ARANCIONE:** tute, calzettoni, t-shirt, etc. (vestiario completo nel colore indicato e, **se hai difficoltà a reperirlo... TINGILO! Nei negozi di articoli di pulizia, tipo drogherie e in molti supermercati, vendono confezioni di tintura in polvere da fare comodamente e velocemente a casa in lavatrice. Ricorda di utilizzare capi in cotone chiaro, altrimenti la tinta cambia il risultato!**)
- 1 asciugamano grande (o telo mare), plaid e cuscino
- Se ti fermi a pernottare in loco: sacco a pelo (e/o coperta e lenzuola), materassino, cuscino (contributo spese € 8,00)
- Quaderno e penna per appunti
- La dispensa del livello precedente e il diario che ti è stato fornito (non necessario per i nuovi iscritti)
- Contanti per eventuale saldo (non possiamo accettare carte di credito né bancomat)
- ricevuta di pagamento dell'acconto o della quota di partecipazione (bollettino postale/bonifico/ricevuta...)

Prossimi corsi

Altri corsi possono essere organizzati su richiesta di un numero minimo di 6 partecipanti in qualsiasi città d'Italia. Per ricevere gli aggiornamenti delle attività di Centro Olos, registrati sul nostro sito o visita il calendario al sito www.centrolos.it

Note

- Le attività di Olos sono riservate ai soci.
- E' a disposizione dei soci il servizio GRATUITO di AFFIANCAMENTO OPERATIVO ed ORIENTAMENTO PROFESSIONALE. Chiedi info
- Eventuali ri-frequenze vengono conteggiate come ore di credito formativo in aggiunta a quelle già frequentate in precedenza.
- Titolo di studio conseguito: al termine viene rilasciato ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE contenente gli argomenti trattati e le ore di frequenza
- Il certificato rilasciato non abilita né autorizza l'insegnamento delle tecniche apprese durante il seminario ed in ogni caso esclude la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo
- Tecnico e Professionista Olistico. Gli attestati rilasciati da Aps Centro Olos sono di natura privata e certificano, con dati e riferimenti concreti, le abilità professionali conseguite dall'allievo. I titoli di Tecnico o Professionista Olistico, (conseguiti al raggiungimento delle rispettive ore richieste), costituiscono un eccellente biglietto da visita a dimostrazione delle reali capacità acquisite dallo studente. Per le caratteristiche e le informazioni in essi contenute, rappresentano, ad oggi, la migliore garanzia per un sereno svolgimento della libera professione di "PROFESSIONISTA OLISTICO" professione riconosciuta da SICCOOL, registro di Categoria Professionale ai sensi della legge n. 4 del 14/01/13. www.sicool.it
- Informazioni sulla scuola olistica: www.centrolos.it