

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?

## WorkShop Esperienziale

# La Forza della Vita



**Un weekend di maggio in Friuli**

### Workshop 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.

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

### 6° livello – LA COSCIENZA



### l'intelligenza creativa, la coscienza, e l'integrità

Dopo mesi di intenso "lavoro" su di noi e con noi, siamo giunto all'ultimo appuntamento del percorso LA FORZA DELLA VITA! e, per meglio celebrare questa importante tappa nel nostro viaggio di Crescita, come già preannunciato, abbiamo progettato un week-end esilarante e indimenticabile!!!!

In questo appuntamento integreremo tutto quello che abbiamo scoperto, attivato, mosso e reso fluido nei precedenti incontri. E' giunta l'ora di uscire dalla "trappola di MATRIX" (hai visto il film? ;-)).

E, come abbiamo sempre detto, io, Isha, Elena e tutti colori che ti hanno guidato in questo percorso, nessuno può averti insegnato nulla, né lo insegnerà.

Tutti, però, abbiamo avuto e continueremo ad avere la possibilità di imparare molto.

Abbiamo capito di essere tutti sintonizzati sulla strada del risveglio, dell'apertura del Cuore.

Abbiamo scoperto (o riscoperto), diversi strumenti che ci aiutano a far diventare reale ciò che in cuor nostro abbiamo sempre saputo, ma faticavamo a portare nel quotidiano.

Abbiamo imparato ad entrare in un processo di consapevolezza, comprendendo quanto questo aspetto sia fondamentale nella vita di ognuno...

Ora sappiamo che **il punto non è essere consapevoli o inconsapevoli... ognuno di noi è semplicemente ad un certo grado di consapevolezza**, ovvero il risultato di un costante lavoro alchemico di trasformazione, iniziato alla nascita, (forse ancora prima), e che non finirà mai.

**Il grado di consapevolezza di una persona, determina il suo grado di libertà**, la sua capacità di godere della vita, la sua capacità di amare e di essere amata, la sua capacità di ascoltare e di essere ascoltata... insomma, la consapevolezza determina la qualità del nostro Essere, quindi del nostro agire.

**La consapevolezza può aumentare, con un buon lavoro interiore ed esteriore.**

Abbiamo conosciuto alcune delle ragioni che ci impediscono o ci rendono difficile il portare nella Vita di ogni giorno l'essere Consapevoli. E altre le scopriremo. Perché ora conosciamo la strada...

Sabina

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

## COSA SAPRAI FARE DOPO IL SEMINARIO?

Contattare l'energia del cuore ed espanderla  
rimuovere gli ostacoli che ti impediscono di trasformare le tue emozioni forti in energia attiva  
sviluppare il potere dell'accettazione e dell'intenzione profonda  
sperimentare la vita nella sua totalità  
sviluppare l'intuizione e il pensiero creativo  
accrescere sincronicità e unità per giungere all'armonia  
utilizzare nuovi strumenti per diventare "Maestro" di te stesso

## PERCHE' E' UTILE SEGUIRE QUESTO PERCORSO:

- Per portare gioia nella vita riconoscendo ed attivando la tua connessione con la Natura
- Per migliorare le relazioni e la sessualità;
- Per rimuovere i condizionamenti che ti limitano nel godere della Vita;
- Per individuare i tuoi talenti e punti di forza e trasformare le difficoltà in opportunità;
- Per conoscere e sperimentare una sana ed equilibrata alimentazione;
- Per sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere;
- Per consolidare e gestire il tuo BenEssere nel tempo in totale autonomia e libertà;
- Per apprendere strategie e metodi pratici per raggiungere il successo e l'autorealizzazione.

## A CHI E' RIVOLTO QUESTO LABORATORIO:

la partecipazione è aperta a coloro che hanno frequentato **almeno tre dei precedenti incontri**.

## PERCHE' PARTECIPARE:

- Per vivere e sperimentare in questo percorso unico, il nostro metodo olistico di benessere, pratiche antiche eppur attuali che aiuteranno tutte le tue parti (emotiva, fisica, mentale e spirituale), a ritrovare la loro completezza ed integrità.
- Per capire che c'è altro nella vita, oltre al quotidiano tran tran
- Per vivere un'esperienza indimenticabile, con persone speciali;
- Per sapere che non c'è bisogno di andare dall'altra parte del pianeta per vivere un'avventura veramente unica e affascinante;
- Per divertirti, cantare, suonare, danzare... e conoscere nuovi amici
- Per acquisire strumenti utili, da portare nel tuo quotidiano, per migliorare la qualità della Vita
- Per conoscere un modo di lavorare onesto, etico e rispettoso delle persone e dei luoghi
- Per acquisire più forza, vitalità e determinazione nel proseguire i tuoi obiettivi
- Per sorprenderti davanti alla scoperta del tuo bambino interiore magico che ha voglia di vivere, divertirsi e sperimentare cose nuove

## 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 nostro 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 più facile
- 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 e amarti così come sei
- A ritrovare la tua bellezza naturale

## 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 e catalizza l'individuo ed è meno "pesante" (da integrare) rispetto alle sessioni individuali

## Gli altri incontri in Friuli

- modulo 1 > l'energia, il piacere, la vitalità...
- modulo 2 > maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra)
- modulo 3 > personalità e autostima
- modulo 4 > l'Energia del Cuore: la Forza della Vita
- modulo 5 > il piacere di Essere e di comunicare
- modulo 6 > l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità

**IL CORPO** – novembre - rosso

**LE RELAZIONI** – gennaio - arancione

**LA FORZA** – febbraio - giallo

**IL CUORE** – marzo - verde

**LE EMOZIONI** – aprile - celeste

**LA COSCIENZA** – maggio - bianco



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.

Conducono questo incontro



**Sabina Balak Chiarion** - Master in Scienza del Comportamento. Counselor Olistico specializzato in Tecniche corporee e Crescita Umana - [centrolos@yahoo.it](mailto:centrolos@yahoo.it)



**Isha Orazio Lavore** - Operatore Olistico. Specializzato in Tecniche corporee e Crescita umana. Insegna Massaggio e Movimento armonico - [isha64@hotmail.it](mailto:isha64@hotmail.it)



**Elena Tosolini** - Counselor di processo evolutivo della persona e processi evolutivi affettivi. Insegna sviluppo personale e tecniche energetiche - [elena.tosolini@libero.it](mailto:elena.tosolini@libero.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](mailto: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. Gli incontri che si sono già svolti durante quest'anno verranno ripetuti da novembre in poi.

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

<b>SABATO 12:</b>	ore 9.00 ricevimento e registrazioni	ore 13,00 pranzo in gruppo
	ore 9,30 attività	ore 16,30 pausa caffè
	ore 14,00 attività	19,00 cena in gruppo
<b>DOMENICA 13:</b>	ore 16.45 attività	23,00 (circa) buonanotte...
	ore 20.30 attività serale	ore 9,30 colazione in gruppo
	ore 8.00 attività (a digiuno)	ore 13,00 pranzo in gruppo
<b>DOMENICA 28:</b>	ore 10,00 attività	ore 17,00 condivisione finale e saluti
	ore 14,00 attività	ore 9,00 inizio attività
	ore 8,30 ricevimento e registrazioni	ore 14,00 attività
	ore 13,00 pranzo a sacco autogestito	ore 17,30 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 (di cui almeno uno tra il 4, 5 e 6)

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](http://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

**Se hai partecipato a tutti e 6 i livelli: l'ultimo è un premio!**

### Ulteriori riduzioni e borse di studio

- per chi porta amici ai prossimi livelli della Forza della Vita (da novembre)
- 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
- 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 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 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 e con prenotazione in proprio, da Marisa al numero sopra indicato. Se preferite richiedeteci l'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 BIANCO** : tute, calzoncini, t-shirt, etc. (vestiario completo nel colore indicato)
- 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](http://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](http://www.sicool.it)
- Informazioni sulla scuola olistica: [www.centrolos.it](http://www.centrolos.it)