

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 in Friuli

# La Forza della Vita



**Il primo dei sei workshop che migliorano la qualità della Vita: partiamo dal CORPO!**

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.

- 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. Saliamo di livello, oltre l'Energia.** Scoprendo l'utilità e il potenziale del metodo vibrazionale, riconosciamo il potere del Cuore, **rinforzando sua capacità di trasformazione**.
- 5.** Liberiamo la nostra creatività per conoscere le emozioni, riscoprendo e sviluppando il **piacere di Essere e di Comunicare**. Con il potere della voce, dei suoni, del movimento e dei colori, riconosciamo e **risolviamo le tensioni psico-soma-emozionali**.
- 6.** Troviamo la centratura necessaria per **diventare "Maestri" di noi stessi** e mantenere stabile, in totale autonomia, **il nostro BenEssere nel tempo**.

Condividiamo questa magnifica avventura immersi nell'armonia e nella forza dei colori: **vestiamo (tutti), con colori prestabiliti ad ogni giornata**, in modo da poter accentuare la presenza e la percezione delle vibrazioni benefiche della cromoterapia.

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| 1° modulo - IL CORPO     | > | l'energia, il piacere, la vitalità...               |
| 2° modulo - LE RELAZIONI | > | maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra) |
| 3° modulo - LA FORZA     | > | personalità e autostima                             |
| 4° modulo - IL CUORE     | > | l'Energia del Cuore: la Forza della Vita            |
| 5° modulo - LE EMOZIONI  | > | il piacere di Essere e di comunicare                |
| 6° modulo - LA COSCIENZA | > | l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità |

### PERCHE' E' UTILE SEGUIRE QUESTO PERCORSO:

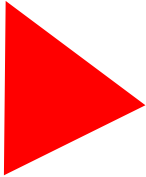
- Per portare gioia nella vita riconoscendo ed attivando le tue risorse energetiche naturali;
- Per migliorare le relazioni e la sessualità;
- Per rimuovere i condizionamenti che ci limitano nel godere della Vita;
- Per individuare i tuoi talenti e punti di forza e trasformare le difficoltà in opportunità;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

## LE DATE E I COLORI DEL PERCORSO

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

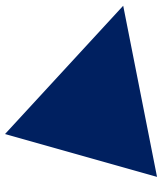


**A CHI E' RIVOLTO QUESTO LABORATORIO:** la partecipazione è libera a tutti. A coloro che nutrono il desiderio di riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in contatto con le proprie emozioni, con la propria verità interiore. Non si tratta di un "corso" bensì di esperienza di Vita e di condivisione. 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.



### 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



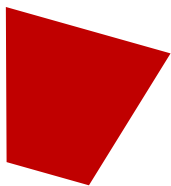
### COSA IMPARI E COSA SPERIMENTI IN QUESTO PERCORSO:

- 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



## APPUNTI PER FARSI UN'IDEA...

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



**Se ti radici 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

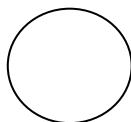


“Quando conosci la verità solo nella tua testa, non cambi.  
Quando la percepisci anche nel corpo e nello spirito, inizi a cambiare.” *Anthony de Mello*

6° livello - LA COSCIENZA

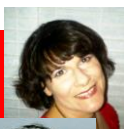
>

l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità



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

Conducono



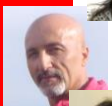
**Sabina Balak Chiarion** - Master in Scienza del Comportamento. Counselor Olistico specializzato in Tecniche corporee e Crescita Umana - [centrolos@yahoo.it](mailto:centrolos@yahoo.it)



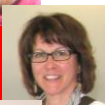
**Anand Nirava Tiziana Dainotto** - Esploratrice e guida nel mondo dell'energia e della salute naturale. Counselor, facilitatrice di Trance Dance, Aum Leader e Peace Ambassador – [info@nirava.org](mailto:info@nirava.org).



**Elena Tosolini** - Counselor di processo evolutivo della persona e processi evolutivi affettivi. Insegna metodi di sviluppo personale - [elena.tosolini@libero.it](mailto:elena.tosolini@libero.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)



**Marina Forte** - Artista e pittrice. Musicoterapeuta e Gongmaster Specializzata in Musicoterapia, canto indiano e canto armonico - [marinaforte@katamail.com](mailto:marinaforte@katamail.com)



**Michele Isola** - Diplomato in Tui Na in Cina. Insegnante di Tai Chi Chuan, Qi Gong e Tao Yoga. Conduttore di Danze Sacre - [www.spazioarmonico.it](http://www.spazioarmonico.it)



**Silvia Zavagno** - Naturopata e pranoterapeuta. Docente di tecniche di comunicazione e giornalista. Esperta di Floriterapia e Tecniche Vibrazionali di cui è una delle maggiori esperte italiane. [info@ondeluce.com](mailto:info@ondeluce.com)



**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)



e MOLTI ALTRI SI AGGIUNGERANNO....

PER CRESCERE INSIEME!!!



## 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

### 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

|                  |  |                              |
|------------------|--|------------------------------|
| <b>SABATO:</b>   | 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         |
|                  | ore 20.00 attività                     | 22,30 buonanotte...          |
| <b>DOMENICA:</b> | 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 in Friuli

**L'INCONTRO SI TERRA' A TRICESIMO (Udine) presso CHA – CREATIVE HEALING ARTS, Via San Giorgio, 44 – Complesso San Giorgio**

IN AUTO: DA UDINE SUD Uscita autostradale Udine Sud, prendere la tangenziale Est direzione centro città Udine (circa 8 km.). Segui le indicazioni per Tolmezzo/SS13/Tricesimo/Tarvisio/Cividale/ Tavagnacco/Feletto U. ed entra in Viale Venezia/SS13 per 2,3 km. Usa la corsia di destra per entrare in SS13 attraverso lo svincolo per Tricesimo/Tarvisio (circa 1,0 km). Alla rotonda prendi la 2ª uscita e prendi Via Nazionale/SS13 prosegui per 2,3 k. Al semaforo (a destra vedi rivendita Auto Molino) svolti a destra e prosegui per 170 metri. Sulla destra vedi una viuzza con una siepe e l'indicazione CHA – Creative Healing Arts. In fondo alla stradina parcheggi e trovi l'ingresso in fondo al capannone. Sali al primo piano.

IN TRENO: dalla stazione ferroviaria di Udine, attraversi la via Europa Unita ed entri alla stazione dei pullmann. Prendi pullmann per Tricesimo e chiedi all'autista di farti scendere in viale Tricesino, Reana del Rojale al semaforo di "Auto Molino". Prendi la strada a destra del semaforo (via San Giorgio) e prosegui a piedi per 170 metri. Sulla destra vedi una viuzza con una siepe e l'indicazione CHA – Creative Healing Arts. In fondo alla stradina trovi l'ingresso in fondo al capannone. Sali al primo piano.

IN CASO DI DIFFICOLTA' DI TRASPORTO chiamaci al 334.9161.209



### Quota di partecipazione

**La quota sociale di partecipazione a persona per SINGOLI MODULI:**  
Ciascun modulo (iscrizione singola) € 189,00

### Iscrizione a percorsi completi

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

### Ulteriori riduzioni

- 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

## 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 (purchè 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 **ROSSO**: 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
- 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 SICOOL, 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)

Scuola accreditata da