

LABORATORIO DI PSICOSOMATICA APPLICATA



LA FORZA DELLA VITA

PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE

Titolo del corso	Argomento trattato	
La Forza della vita - IL CORPO	Laboratorio di Psicosomatica - Energia, piacere, vitalità...	In aula
La Forza della vita - LA FORZA	Laboratorio di Psicosomatica - Personalità e autostima	On-line
La Forza della vita - LE RELAZIONI	Laboratorio di Psicosomatica - Maschile e femminile, dualità e sessualità	In aula
La Forza della vita - IL CUORE	Laboratorio di Psicosomatica - Energia del Cuore, armonia e gioia di vivere	On-line
La Forza della vita - LE EMOZIONI	Laboratorio di Psicosomatica - Piacere di Essere e di comunicare	On-line
La Forza della vita - LA COSCIENZA	Laboratorio di Psicosomatica - Intelligenza creativa, Coscienza e Integrità	In aula



LA FORZA DELLA VITA - Laboratorio di Psicosomatica applicata

Non è un "corso" bensì un'esperienza di Vita. 6 incontri a cadenza mensile per apprendere, condividendo, strumenti che ti portano ad ottenere immediato benessere a tutti i livelli: psico-fisico, emozionale, relazionale, sessuale, professionale.... sino a diventare "Maestro" nella gestione della tua quotidianità!

**Puoi scegliere di partecipare anche a un solo incontro per ottenere subito dei benefici evidenti!
Potrai quindi scegliere, con libertà, di proseguire con i seminari successivi.**

COME FUNZIONA: con un processo didattico innovativo, semplice e divertente, utilizziamo diverse tecniche ampiamente sperimentate e dall'efficacia scientificamente dimostrata, attraversando i livelli psicosomatici nelle 8 aree olistiche: corpo, energia, emozioni, interiorità, salute, comunicazione, creatività, cultura, per rendere il tuo benessere totale e duraturo!

CO-DOCENZA: ad ogni incontro si alternano da 3 a 5 docenti in una conduzione armonica ed esperienziale (non teorica), fornendoti una visione completa, efficace ed immediatamente applicabile nella tua quotidianità, sin dal giorno successivo il seminario!

COME MIGLIORA LA TUA VITA QUANDO TROVI LA TUA "FORZA"?

- Ottieni maggiore stabilità, sostegno e nutrimento
- Porti gioia, riconoscendo ed attivando le tue risorse energetiche naturali con strumenti semplici ed efficaci
- Rimuovi i condizionamenti che ti limitano nel godere della Vita
- Individui i tuoi talenti e punti di forza trasformando le difficoltà in opportunità
- Conosci e sperimenti una sana ed equilibrata alimentazione, la più adatta a te
- Sviluppi l'intuizione ed il piacere di Essere
- Consolidi e gestisci il tuo BenEssere nel tempo in totale autonomia e libertà
- Apprendi strategie e metodi pratici per raggiungere il successo e l'autorealizzazione.
- Migliori tutti gli aspetti dell'esistenza: relazioni, sessualità, lavoro...
- Riscopri il piacere ed il beneficio dei colori
- Scopri come tutto diventa più facile portandoci più passione e gioia!
- Capisci che puoi accettarti così come sei
- Vai oltre le paure comprendendo che ce la puoi fare!
- Creando uno spazio tuo dove essere te stesso e amarti così come sei
- Ritrovi la forza della tua bellezza naturale

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE: NESSUNO per i moduli *Corpo, Forza, Relazioni e Cuore*. Per partecipare al modulo *Emozioni* è necessario aver seguito almeno 1 dei precedenti. Per partecipare al modulo *Coscienza* è necessario aver partecipato al modulo *Emozioni* o a 3 dei precedenti.

CHI CONDUCE

L'esclusiva e straordinaria metodologia didattica di Centro Olos prevede la co-docenza per tutti i laboratori di sviluppo personale olistico. Significa che ognuno dei moduli de La Forza della Vita è condotto da almeno 3 fino a 5 docenti, che si alternano nel corso dello stesso incontro. Questo garantisce un apporto esperienziale veramente olistico, poiché i docenti, pur operando nella stessa area di competenza, provenendo da diverse formazioni, apportano al gruppo esperienze diversificate con diversi linguaggi.

UNA PANORAMICA DI TUTTI I 6 INCONTRI:

IL CORPO IN AULA > **energia, piacere, vitalità... Per ritrovare stabilità e gioia di vivere.** 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.

LA FORZA ON LINE > **personalità e autostima. Per trovare determinazione e raggiungere i tuoi obiettivi.** Rinforziamo il nostro "potenziale personale". Un'opportunità per riconoscere il nostro Sé, *ritrovare autostima e scoprire la nostra "Mission"* nell'esistenza.

LE RELAZIONI IN AULA > **maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra). Per avere relazioni sane e costruttive.** Individuiamo e troviamo soluzioni pratiche per *eliminare le tensioni* che ci limitano nella vita e nella sessualità.

IL CUORE ON LINE > **l'Energia del Cuore: la Forza della Vita. Per aprirti all'amore e alla bellezza.** 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*.

LE EMOZIONI ON LINE > **il piacere di Essere e di comunicare. Per riscoprire e sviluppare i tuoi talenti e le tue abilità.** 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*.

LA COSCIENZA IN AULA > **l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità. Per diventare "Maestro" della tua Vita!** Troviamo la centratura necessaria per *diventare "Maestri" di noi stessi* e mantenere stabile, in totale autonomia, il nostro *BenEssere nel tempo*

METODI E TECNICHE UTILIZZATE

Respirazione consapevole, Arti marziali, Tantra, Meditazione (da scuole diverse), Movimento e postura con diverse tecniche orientali, Percezione sensoriale, Metafisica e Corpi sottili, 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

LE DATE E I COLORI DEL PERCORSO

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

TITOLO	DATE E LUOGO	COLORE
IL CORPO	28 e 29 novembre 2020 Padova	rosso
LA FORZA	9 e 10 gennaio 2021 On line	giallo
LE RELAZIONI	20 e 21 febbraio 2021 Padova	arancione
IL CUORE	21 e 22 marzo 2021 On line	verde
LE EMOZIONI	8 e 9 maggio 2021 On line	celeste
LA COSCIENZA	5 e 6 giugno 2021 Padova	bianco

ORARI

In aula a Padova (Corpo, Relazioni, Coscienza): sabato dalle 9 alle 23, domenica dalle 8 alle 17,30

On line su piatt.a Zoom (Forza, Cuore, Emozioni): sabato 10/13, 15/18, 20/22, domenica 10/13, 14/16, serata infrasettimanale 20/22

PASTI

Solo in aula a Padova: per esigenze didattiche è richiesto ai partecipanti di pranzare e cenare insieme al gruppo. I pasti sono in autogestione: preparati ciascuno a casa sua secondo indicazioni fornite dai coordinatori del gruppo (indicati di volta in volta). In struttura sono disponibili cucina e attrezzature per riscaldare i cibi.

PERNOTTAMENTO

Solo in aula a Padova: vista l'intensità del programma è consigliato pernottare in loco (con proprio sacco a pelo e modesto contributo) oppure, su richiesta, viene fornito un elenco di BeB o alberghi della zona da contattare personalmente.

TITOLO DI STUDIO RILASCIATO

Al termine di ciascun incontro, solo su richiesta, viene rilasciato ATTESTAZIONE DI PARTECIPAZIONE ai sensi della legge 4/13, valida come credito formativo E.C.P. per i professionisti del benessere di tutte le categorie.

Qualunque cosa si faccia con il corpo influisce sulla mente e ogni cosa che si fa con la mente influisce sul corpo. Corpo e mente sono due aspetti della medesima entità.

Osho - discorsi, 1953/90



LA FORZA DELLA VITA inizia dal CORPO !

Durante il seminario "Il Corpo", insieme in aula, lavoriamo su questi argomenti e temi

- Contatto con la terra: per ottenere maggiore stabilità, sostegno e nutrimento
- Contatto con il corpo: per sviluppare forza e volontà per agire e perseguire i tuoi obiettivi
- Materia, abitazione, casa: per trovare sicurezza e delimitazione dei tuoi confini/limiti
- Lavoro, disoccupazione, insoddisfazione professionale, finanze: per costruire stabilità anche finanziaria
- Sopravvivenza, nutrimento, cibo: cosa ti nutre e come ti senti nutrito? non solo legato al cibo...
- Accettazione profonda: per trovare fiducia nella vita, occuparti meglio di te stesso (e di conseguenza degli altri)
- La scoperta della tua strada nella Vita e la forza di percorrerla fino in fondo
- Connessione tra quotidianità e spiritualità
- Vergogna, impotenza, paura, insicurezza
- Mancanza di volontà, capacità di scelta
- Sensazione di vulnerabilità, umiliazione, complesso di inferiorità
- Diffidenza, dogmatismo e perfezionismo
- Rapporto con il tempo e con lo spazio

**Abbiamo bisogno
di un nuovo modo di pensare
per risolvere i problemi
causati
dal vecchio modo di pensare**

Albert Einstein

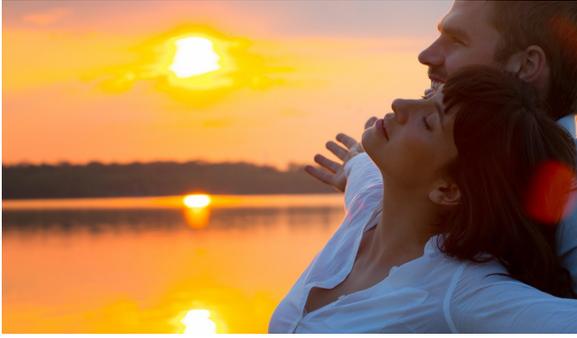


LA FORZA NEL TANTRA: il maschile dell'autostima e del potenziamento delle risorse...

In questo incontro, che **si svolge a distanza con piattaforma riunioni ZOOM**, riscopri le risorse per attingere alla tua "Forza interiore", sviluppare l'autostima e il riconoscimento di te stesso necessari a creare le basi da cui muoverti nella Vita. Impari ad avere un'immagine positiva di Te, valorizzando e utilizzando al meglio i tuoi talenti, riconoscendo i tranelli delle convinzioni limitanti, delle proiezioni, dei pensieri "negativi" e dei giudizi. Conosci il terzo corpo energetico, quello che crea il senso dell'individualità e dell'autorità personale, il senso: «Io sono, io posso, io voglio». Fai l'esperienza del potere indipendente e personale, dell'affermazione di te stesso e della tua volontà. Questo incontro è dedicato alla scoperta della "vera" fonte di forza dentro di te, al riconoscimento dei modi in cui si disperde questo bene prezioso e a come utilizzarlo al meglio. Qui acquisisci nuovi strumenti per diventare sicuro di te e migliorare la qualità delle tue relazioni personali e interpersonali.

Durante il seminario "La Forza" lavoriamo su questi argomenti e temi

Origini ed evoluzione della forza fisica e sessuale / Riattivazione dell'energia vitale a livello corporeo / Sincronicità, Respons-Abilità, Continuità / Respiro ed Energia vitale / Comunicazione interiore creativa / Attrazione e repulsione; giudizi e proiezioni / Individualità e potere personale (tipologie di potere), utilizzo del proprio potere / Compassione e accettazione; apertura e fiducia / Simpatia, entusiasmo e affermazione di Sé / Ipersensibilità, irrazionalità, coraggio / Annullamento di sé, sfiducia in se stessi, difficoltà di scelta / Delusione (senso di tradimento), eccessiva dipendenza dall'opinione altrui



Una vita in coppia armonica e concorde non si copia né si incolla, ma si costruisce con pazienza, perseveranza e, soprattutto, con reciproca comprensione e tolleranza.

Jean-Paul Malfatti

LA FORZA NELLE RELAZIONI con il TANTRA

Ci troviamo nuovamente **insieme in aula a Padova** per imparare a "sentire" la nostra energia provenire dalla fonte inesauribile dell'Hara, utile a migliorare la qualità della vita. Qui scopri i livelli dell'energia sessuale e la tua capacità di fonderci e scioglierti con l'altro per creare rapporti più armoniosi e vitali. Impari a vivere meglio, grazie alle conoscenze che ti consentono di scoprire la causa di alcune difficoltà sessuali e relazionali e soprattutto come 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.

Durante il seminario "Le Relazioni" lavoriamo su questi argomenti e temi

- Origini ed evoluzione dell'energia fisica e sessuale; riattivazione dell'energia vitale a livello fisico
- Esplorazione e scoperta delle dinamiche delle "energie sottili" (il corpo come messaggero)
- Energia femminile e maschile, dualità
- Gioire della vita, del corpo e della sessualità
- Amore, eros e sesso (intelligenza sessuale)
- Idealismo e vergogna; controllo, abbandono, rilassamento
- Desiderio e vitalità, piacere e avversione; gelosia e vittimismo
- Valorizzazione, riconoscimento, accoglienza
- Fissazione sul sesso, blocco sessuale e senso di colpa (Pleasure Freeze)
- Rassegnazione, accettazione, perdono
- Dipendenza, indipendenza, inter-dipendenza, co-dipendenza



**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

IL CUORE NEL TANTRA: Il femminile della creativa energia del cuore...

Trattiamo sempre esperienzialmente anche se **a distanza, attraverso la piattaforma Zoom**, in particolare, l'aspetto dei sentimenti e dell'Amore; riconosciamo i condizionamenti, le proiezioni e i sabotaggi che ci limitano dal godere della Vita, creando un immediato miglioramento della qualità delle relazioni e di ciò che ci circonda. **Saliamo di livello!** Dopo un lungo periodo speso nella trasformazione delle energie di Forza e Potere, eccoci pronti ad incontrare e sperimentare la Gioia e l'Armonia con creatività e Amore. Ci addentriamo ancor più alla conoscenza del nostro vero Sé attraverso l'Energia del Cuore. Studiare la forma e il movimento dell'energia del cuore è un campo di ricerca che può essere descritto come una specializzazione della fisica, o, più precisamente, come metafisica. Qui perfezioni le tue abilità di "scienziato metafisico" specializzato nella "ricerca di te stesso": sei tu che dirigi gli esperimenti e, al tempo stesso, sei anche il soggetto degli esperimenti. Interessante, vero?

Durante il seminario "Il Cuore" lavoriamo su questi argomenti e temi

Fisica, coscienza, psicosomatica, consapevolezza / Presenza I sentimenti e l'Amore incondizionato / Respiro ed Energia vitale / Dialogo interno e Presenza / Dare e ricevere, gratitudine e accettazione / Determinazione e coraggio, vulnerabilità e legame profondo / Potere dell'accettazione profonda e del perdono Rammarico, dipendenza, tristezza / Suscettibilità, indifferenza, solitudine / Paura: della solitudine, di essere feriti, di seguire il proprio cuore, del tradimento, della vulnerabilità / Relazioni "sane" e "non sane" / Relazioni e spiritualità / Rifiuto ed accettazione del rifiuto / Generosità e condivisione / Meditazioni e processi energetici evolutivi.

*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



LE EMOZIONI: il piacere di Essere e di comunicare

A distanza, attraverso la piattaforma Zoom, fai esperienza di un'ulteriore opportunità di approfondire la tua conoscenza e trasformare le meravigliose e uniche risorse nascoste dentro di Te.

In questo incontro lavoriamo sulla trasformazione delle EMOZIONI.

Dopo aver riconosciuto il tuo corpo e la tua energia vitale, aver imparato a eliminare tensioni e disagi, essere riuscito a riconoscere il tuo potenziale personale, è giunto ora il momento di portare stabilità nella tua vita, mettendo in pratica gli straordinari strumenti che la meravigliosa epoca che stiamo vivendo, ci offre. Il passo necessario per avviarti verso il riconoscimento del tuo vero Sè e riconoscere la tua "Mission" nell'esistenza, è sviluppare il piacere di Essere e di Comunicare, chiavi indispensabili per procedere all'integrazione e all'Unità di Coscienza, stabilizzando e rendendo permanente i benefici ottenuti, ovvero raggiungere gli obiettivi di questo percorso.

Durante il seminario "Le Emozioni" lavoriamo su questi argomenti e temi

Aura, Energia, Frequenze / Studi e ricerche sul campo elettromagnetico umano / rimozione degli ostacoli che creano i "blocchi" emozionali / trasformazione dell'energia passiva in energia attiva / potere dell'accettazione, delle vibrazioni e dell'intenzione profonda / "chiacchiericcio della mente" come strumento di benessere / totalità e integrità dell'esistenza / intuizione e il pensiero creativo / sincronicità, unità e armonia

A chi è rivolto

la partecipazione è libera a tutti coloro che hanno frequentato almeno uno dei moduli precedenti.



*Essere risvegliati è un pò come
essere innamorati: nessuno ti può
dire se lo sei o no...
è un qualcosa
che ti scorre nelle vene!
Matrix*

LA COSCIENZA: intelligenza creativa e integrità per diventare "Maestro di te stesso"

Per l'ultimo incontro ci troviamo **insieme in aula a Padova**, integrando 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? ;-)).

Nei precedenti seminari 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 ciascuno... Ora sappiamo che il punto non è essere consapevoli o inconsapevoli... sappiamo che ognuno di noi è semplicemente ad un certo grado di consapevolezza... sappiamo che il livello 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, 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...

Durante il seminario "La Coscienza" lavoriamo su questi argomenti e temi

Riconoscimento e utilizzo del potere dell'energia vibrazionale del suono e della tecniche vibrazionali / Meditazione, Mindfulness, Rilassamento / Frequenze riconnettive / Visione vedica e yogica / Chakra e mappe della nuova Era / Epifisi, Ipofisi, Corona, Trasformazione e Trasmutazione / Alimentazione consapevole

A chi è rivolto

la partecipazione è libera a tutti coloro che hanno frequentato il modulo *Emozioni* o 3 dei precedenti

INFORMAZIONI UTILI

1. Tutti i corsi di questo programma possono essere frequentati singolarmente senza doversi iscrivere all'intero percorso, (per i professionisti già operativi, le ore di frequenza valgono come ore di credito per gli aggiornamenti professionali ECP)
2. I singoli corsi vengono riconosciuti e detratti, in caso di successiva iscrizione all'intero percorso.
3. Gli iscritti al percorso completo possono decidere di frequentare nelle varie sedi e nelle due modalità (in aula e on line) tutti o alcuni moduli previa semplice comunicazione telefonica alla segreteria (320.0433.818).
4. Nei percorsi formativi sono previste ore di praticantato con: stage, tirocinio, supervisioni, sessioni su di sé, internship. Trovi informazioni sulla modalità di effettuazione alla pagina *Affiancamento Operativo* del nostro sito (<http://centrolos.it/affiancamento-operativo/>)
5. Gli iscritti al percorso completo, oltre che ottenere diverse borse di studio per agevolare la frequenza, possono modificare il piano di studi anche completamente, senza perdere quanto frequentato
6. La partecipazione a questo percorso consente la sospensione di frequenza (possibilità di entrare e uscire dal processo formativo) per massimo un anno, ogni qual volta lo si ritiene utile, rientrando dallo stesso punto lasciato.
7. Operatività immediata: gli insegnamenti forniti con questo approccio consentono di iniziare a praticare professionalmente già durante gli studi attraverso il rilascio degli ATTESTATI INTERMEDI, sia in proprio (con apertura di partita IVA), sia presso strutture esterne (spa, terme, palestre, etc.).
8. I laboratori esperienziali ed i corsi forniscono insegnamento impartito a gruppi ristretti di studenti, così da ottenere una competenza professionale e qualificante, una visione globale ed una conoscenza del mondo olistico che migliora ogni aspetto della propria Vita: professionale, relazionale, sentimentale, spirituale, etc...

Siamo lieti di rimanere a tua disposizione per fornirti ogni informazione o per fissare un incontro per un colloquio personalizzato e non impegnativo.

Onorati di essere al tuo servizio

CENTRO OLOS APS - www.centrolos.it - centrolos@yahoo.it

Silvia Mele : segreteria cell. 320.0433.818

Sabina Balak Chiarion : coordinamento cell. 334.9161.209