

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

Stai attraversando una crisi di **coppia** ?

L'ansia da prestazione - **sessuale** o **lavorativa** – ti sta logorando?

Ti piacerebbe conoscere un metodo per recuperare **Serenità** e  
**Salute** per affrontare al meglio la frenesia del quotidiano?

Vuoi scoprire come ritrovare la **Gioia**  
e una **visione positiva** della vita, eliminandone i disagi?

WorkShop  
Esperienziale

# La Forza della Vita



**Sabato 11 e domenica 12 aprile 2015 a Rocca Priora - Roma**

**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.

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

## 2° livello – LE RELAZIONI > maschile e femminile, dualità e sessualità

Un' esperienza indimenticabile con persone speciali, **per migliorare le relazioni, la sessualità, individuando i talenti e punti di forza**, trasformando le difficoltà in opportunità. Un'occasione per trovare soluzioni pratiche per eliminare le tensioni che limitano la vita, vivendo e sperimentando pratiche antiche eppur attuali che aiutano tutte le parti (emotiva, fisica, mentale e spirituale) a ritrovare la loro completezza ed integrità. Acquisire strumenti utili da portare nel quotidiano **per migliorare la qualità della Vita**.

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?

- Affrontare e risolvere disequilibri e disagi utilizzando il potere dell'energia vitale
- godere del piacere e della forza del rilassamento e delle sensazioni
- rimuovere gli ostacoli che possono impedire di vivere una sessualità appagante
- sviluppare il "sentire" e trasformare il desiderio per gustare di più, e meglio, la Vita
- conoscere le sfide e le opportunità delle storie d'amore
- riportare in equilibrio le energie maschile e femminile con divertimento e gioia
- usare il potere dell'accettazione e dell'intenzione profonda
- costruire uno stile di vita fluido e rilassato riconoscendo e trasformando i pensieri e le convinzioni limitanti

### A CHI E' RIVOLTO QUESTO LABORATORIO:

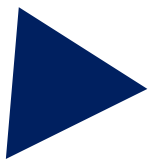
la partecipazione è libera a tutti. Non è necessario avere precedenti esperienze di lavori di gruppo. E' anche rivolto a chi ha maturato precedenti esperienze con i gruppi di Crescita e desidera ritrovare l'Energia giusta assieme a vecchi e nuovi amici.

## PERCHE' E' UTILE SEGUIRE QUESTO INCONTRO:



- 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 tuo BenEssere nel tempo in totale autonomia e libertà;

## PERCHE' PARTECIPARE:



- Per capire che c'è altro nella vita, oltre al quotidiano tran tran e vivere un'esperienza indimenticabile, con persone speciali;
- Per divertirti, cantare, suonare, danzare... e conoscere nuovi amici
- 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 acquisire strumenti utili, da portare nel tuo quotidiano, per migliorare la qualità della Vita
- 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

## METODI E TECNICHE UTILIZZATE



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

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)



**Laura Abiruci Rubrianti** - Insegnante di Qi Gong e Tai Chi di lunga esperienza. Operatore olistico di Armonizzazione Energetica. Specializzata nella conduzione di gruppi e nella ricerca interiore. [laura.rubrianti@libero.it](mailto:laura.rubrianti@libero.it)



**Nitya Natasha Mangogna** - Insegnante di Hata Yoga e Yoga della Risata, GongMaster specializzata in Tecniche Vibrazionali - [www.yogadellabellezza.it](http://www.yogadellabellezza.it)

## Gli altri incontri a Roma

1° livello - IL CORPO	> l'energia, il piacere, la vitalità...	> ottobre 2016
2° livello - LE RELAZIONI	> maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra)	> 10 e 11 aprile 2015
3° livello - LA FORZA	> personalità e autostima	> 27 e 28 giugno 2015
4° livello - IL CUORE	> l'Energia del Cuore: la Forza della Vita	> 3 e 4 ottobre 2015
5° livello - LE EMOZIONI	> il piacere di Essere e di comunicare	> 30 e 31 gennaio 2016
6° livello - LA COSCIENZA	> l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità	> 5 e 6 marzo 2016

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.

## 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 ritrovare passione e gioia, scoprendo come tutto diventa più facile
- A capire che puoi accettarti così come sei ritrovando la tua bellezza naturale
- Ad andare oltre le paure e capire che ce la fai creando uno spazio tuo dove essere te stesso e amarti così come sei



## 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 13,00 pranzo in gruppo
	ore 9,30 attività	ore 16.30 pausa caffè
	ore 14,00 attività	19,00 cena in gruppo
	ore 16.45 attività	
	<b>ore 20.00 attività aperta a tutti (se partecipi solo alla serata, arriva alle 19,45)</b>	
<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 14,00 attività	ore 16,00 condivisione finale e saluti

## Requisiti

NESSUNO per i livelli 1, 2 e 3 che sono frequentabili anche singolarmente, mentre per partecipare ai livelli 4 e 5 è necessario aver partecipato ad uno dei precedenti e per partecipare al livello 6, è necessario aver frequentato il 5.

## Dove

**L'INCONTRO SI TERRA' A ROCCA PRIORA- ASSOCIAZIONE ULTRAVISIONE – via Carpinello, 40 - tel. 06.94437197**

Il piccolo complesso per l'accoglienza e ospitalità, immerso nel verde del Parco dei Castelli Romani, si trova nel comprensorio di Rocca Priora e dista dal centro di Roma 32 Km. E' situato all'interno di una proprietà di 5000 mq di area verde con alberi di castagno e molti esemplari di flora spontanea. Prendi Grande Raccordo Anulare/A90/E80 e A1/E821 in direzione di SS216 a San cesareo. Prendi l'uscita S. Cesareo da A1/E821. 22 min. Prendi Della Faeta/Via Faeta, Via Montagna Spaccata e via Arenatura in direzione di Via Carpinello a Rocca Priora. 12 min. Svolta tutto a destra e imbocca SS216. Strada a pedaggio parziale (400 m). Svolta a sinistra e imbocca Della Faeta/Via Faeta (indicazioni per Roccapriora). Alla rotonda, prosegui dritto su Via Montagna Spaccata. Svolta a sinistra e imbocca via Arenatura. Svolta a sinistra e imbocca Strada Statale 215/Via Tuscolana/SS215 (indicazioni per Colleferro/Lariano/Artena). Svolta a sinistra e imbocca Via Carpinello.

## Quota di partecipazione

**La quota sociale di partecipazione a persona per l'intero week-end:**

**Ciascun livello (iscrizione singola) € 189,00**

Partecipazione alla sola serata del sabato € 18,00.

## Iscrizione a percorsi completi

<b>A tutti e 6 i livelli: ne paghi 5 e l'ultimo è un premio!</b>	<b>€ 945,00</b>	(anziché 1.134,00)
<b>A 5 livelli: 4 da € 189 e 1 da € 72</b>	<b>€ 828,00</b>	(anziché 945,00)
<b>A 4 livelli: 3 da € 189 e 1 da € 108</b>	<b>€ 675,00</b>	(anziché 756,00)
<b>A 3 livelli: 2 da € 189 e 1 da € 144</b>	<b>€ 522,00</b>	(anziché 567,00)
<b>A 2 livelli: 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 al percorso professionale per Tecnico Olistico (chiedi info dettagliate)
- Per chi ha già frequentato: riduzione del 50%
- Per chi ha meno di 26 anni o più di 60, 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
- Sessione serale (ove previste)
- Incontri di condivisione (ove previsti)

## La quota non include

- Iscrizione associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Vitto: per esigenze didattiche è richiesto ai partecipanti di pranzare e cenare insieme al gruppo con modalità vegetariana ad una quota di € 12,00 a persona e a pasto (contatta il 3349161209 se hai esigenze alimentari specifiche)
- Trasferimenti
- Alloggio. Per il pernottamento vi è possibilità di pernottare in loco presso il BeB. Per prenotazioni e info chiama 06.94437197
- Tutto quanto non specificato nella voce "la quota include"

## Come iscriversi

Contattare il numero 334.9161.209, per comunicare le proprie generalità. Effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale "Quota sociale per contributo attività" su:

**Bollettino postale** suCC 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 ARANZIONE: tute, calzettoni, t-shirt, etc. (vestiario completo)
- 1 asciugamano grande (o telo mare), plaid e cuscino
- Se ti fermi a pernottare in loco, presso il BeB chiama 06.94437197 per prenotazioni e info
- Quaderno e penna per appunti
- contanti per il saldo (non possiamo accettare carte di credito né bancomat)
- ricevuta di pagamento dell'acconto (bollettino postale)

## 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 di ogni seminario viene rilasciata certificazione attestante 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
- **Informazioni sulla scuola olistica:** [www.centrolos.it](http://www.centrolos.it) oppure <https://www.smore.com/01rea-tecnico-olistico>