



# VIVERELAVITA – COUNSELING OLISTICO

Témenos olistico di co-creazione e armonia interiore





# SANDRO SAVOLDELLI

Operatore e Counselor  
olistico specialista in PNL e  
ipnosi; Theta Healing  
Practitioner®; Master  
Practitioner in PNL

Professionista disciplinato ai  
sensi della legge n° 4/2013,  
iscritto nel registro  
professionale **ASPIN** dei  
counselor olistici, codice n°  
TR-1084-OL-P - 2021

Da oltre 20 anni sto approfondendo la conoscenza dell'essenza umana e dei vari metodi/strumenti di crescita personale per l'autorealizzazione.

Alcuni anni fa ho deciso di mettere a disposizione degli altri le esperienze di liberazione e di crescita che io stesso ho sperimentato nel mio percorso, portando a termine più cicli di formazione professionale come *counselor*, operatore olistico e *theta healer*. Ho deciso di essere (anche) un counselor/operatore olistico quando ero già realizzato professionalmente, come ricercatore di marketing, sondaggista e formatore. L'ho fatto con una grande motivazione: aiutare gli altri ad aiutarsi e a trovare la propria strada.

- Lo scopo della mia attività è di aiutare le persone a ritrovare e ad esprimere liberamente il loro vero sé, diventando sempre più co-creatrici delle loro vite
- L'approccio che seguo è multilaterale, in quanto attingo di volta in volta da diverse discipline da diverse culture, essenzialmente dalla PNL, dalla psicologia olistica, dal modello Brennan dell'essenza umana su 4 livelli vibrazionali, dal sistema di «guarigione» Body Mirror di Brofman, dal Theta Healing...

## IL MIO PERCORSO E LE MOTIVAZIONI



Gruppi, corsi, seminari e workshop, counseling individuale, *energy healing*, visualizzazioni guidate e creative, legge di attrazione / strumenti e tecniche di co-creazione.

# ATTIVITA' DI GRUPPO

---

CORSI E WEEK-END INTENSIVI

Corso	Descrizione
<b>Respirazione e rilassamento</b>	Ciclo di 10 incontri dedicati a migliorare il modo di respirare e a tecniche di rilassamento basate per lo più sul respiro, ma non solo. Durata di ciascun incontro: 1 ora
<b>Tecniche energetiche per il chakra balancing</b>	Ciclo di 8 incontri dedicati ai chakra corporei, con visualizzazioni guidate, esercizi energetici e applicazioni specifiche dell'Emotional Freedom Technique ad ogni chakra. Durata di ciascun incontro: 1 ora
<b>Alla scoperta dei Centri Energetici Spirituali – introduttivo</b>	Ciclo di 10 incontri, dei quali il primo di introduzione teorica, destinati a uno dei Centri Energetici Spirituali dal n° 13 al n°22, inclusa una visualizzazione guidata. Durata di ciascun incontro: 1 ora e mezza
<b>Alla scoperta dei Centri Energetici Spirituali – avanzato</b>	Ciclo di 10 incontri, dei quali il primo di introduzione teorica, destinati a uno dei Centri Energetici Spirituali, dal n° 23 al n° 32, inclusa una visualizzazione guidata. Durata di ciascun incontro: 1 ora e mezza
<b>Tecniche di meditazione</b>	Ciclo di 12 incontri, dedicati a varie tecniche di meditazione. Meditazione Zazen (2 incontri), Meditazione Recettiva, Meditazione Theta, Meditazione delle 4 consapevolezze, Meditazioni sulla rabbia (2 incontri), Meditazione sull'Amore, Sutra del Cuore, Meditazione del Cosmo Interiore, Meditazione Dinamica di Osho, Meditazione Kundalini. Durata: un'ora.
<b>Meditazione e Mindfulness</b>	Ciclo di 8 incontri introduttivi sulla mindfulness, con introduzione iniziale alla meditazione, che è uno degli strumenti principali dei protocolli di mindfulness. Durata: un'ora.
<b>Io e gli archetipi</b>	ciclo di 13 incontri dedicati agli archetipi junghiani, che includono una trattazione introduttiva dell'archetipo del giorno e delle sue proprietà, oltre a un lavoro di gruppo di visualizzazione creativa, con discussione finale. Il primo incontro teorico costituisce un'introduzione generale al tema degli archetipi e dei benefici che essi apportano sul piano emotivo e spirituale. Durata: circa un'ora e mezza.
<b>Evolvere con gli Archetipi dei chakra</b>	Viaggio esperienziale attraverso gli aspetti di luce e di ombra dei chakra associati ai principali chakra corporei. Percorso composto da 8 incontri (il primo è introduttivo). Durata: circa un'ora e mezza.
<b>La via iniziatica</b>	Percorso di 10 incontri, ognuno dei quali dedicato a uno dei 10 Insegnamenti Fondamentali. Format: incontri di discussione (45') + meditazione guidata per l'installazione di sentimenti e convinzioni positive (45'). Durata: 1,5 ore.

## CORSI E CICLI DI INCONTRI DI GRUPPO

Inseriti in calendario a rotazione o attivati extra-calendario su superamento del numero minimo di persone prenotate.

Sedi: **Centro Studi Homo** (Terni) od occasionalmente in altre location, a Terni e a Roma

Argomento	Descrizione
<b>Esperimenti di co-creazione</b>	Un viaggio verso il potenziamento della capacità di influenzare attivamente la propria vita piuttosto che subirla. Tecniche ed esercizi per il raggiungimento di stati di coscienza generativi e per l'accelerazione della manifestazione dei propri desideri nella realtà fisica
<b>Alla scoperta dei Centri Energetici Spirituali – introduttivo</b>	Introduzione ai Centri Energetici Spirituali (CES). Rassegna dei CES dal n° 13 (energia Yin) al n° 19 (kundalini), con uso di vari strumenti di attivazione e potenziamento.
<b>Alla scoperta dei Centri Energetici Spirituali – intermedio</b>	Richiamo dei principali concetti sui Centri Energetici Spirituali (CES). Rassegna dei CES dal n° 20 (Padronanza) al n° 26 (Allineamento), con uso di vari strumenti di attivazione e potenziamento.
<b>Alla scoperta dei Centri Energetici Spirituali – finale</b>	Richiamo dei principali concetti sui Centri Energetici Spirituali (CES). Rassegna dei CES dal n° 27 (Pace) al n° 32 (Grazia), con uso di vari strumenti di attivazione e potenziamento.
<b>Archetipi per evolvere: da Vittima a Madre di sé stessi</b>	L'archetipo della Vittima; riconoscere e valutare il proprio modo di essere Vittima. L'archetipo della Madre. Come transitare dalla Vittima alla Madre di sé stessi.
<b>Dare sempre il meglio di sé, con gli stati generativi</b>	Il workshop prende in esame gli stati di coscienza generativi (somatico, cognitivo e di campo), proponendo esercizi e riflessioni per raggiungere e mantenere gli stati generativi e dare quindi il meglio di sé stessi in ogni circostanza.
<b>Individuare e gestire i giudizi negativi di sé</b>	Nel week-end vengono illustrati metodi per 1) individuare i giudizi negativi di sé e le convinzioni limitanti e 2) trasformare i propri giudizi di sé, aumentando l'autostima e l'auto-accettazione.

## WEEK-END INTENSIVI

Inseriti in calendario a rotazione o attivati extra-calendario su superamento del numero minimo di persone prenotate.

**Sedi:** **Centro Studi Homo** (Terni) od occasionalmente in altre location, su tutto il territorio nazionale



## Energie per affrontare la realtà e trasformarla

- Apertura energetica e rilassamento
- Allineamento e centratura
- Gli stati generativi per affrontare e trasformare la realtà
- Le tre energie archetipiche per trasformare la realtà

## Rilassamento e visualizzazioni guidate

- Tecniche di respirazione e rilassamento
- Visualizzazioni per l'apertura e il bilanciamento dei chakra
- Esercizi energetici per i chakra

## INTERVENTI IN SEMINARI E GIORNATE- BENESSERE

In questa slide sono elencate alcune attività di gruppo già testate in giornate-benessere svolte nel corso degli ultimi due anni.

Ogni proposta può essere integrata con il coinvolgimento di altri operatori di fiducia, per un ventaglio di attività che va dallo yoga al pilates, dai massaggi (ayurvedico, shiatsu, emozionale) al Reiki, dalla rieducazione posturale alla rieducazione del passo e della camminata...

# AFFIANCAMENTO INDIVIDUALE

---

COUNSELING, TECNICHE BIONATURALI, LEGGE DI ATTRAZIONE E CO-CREAZIONE



# SESSIONI INDIVIDUALI PERSONALIZZATE

- Ascolto
- Disagi esistenziali temporanei
- Relazioni
- Parti di sé in conflitto
- Convinzioni autosabotanti
- Auto-accettazione e self-care
- ...

Counseling



- Stato dei chakra
- Ri-equilibrio dei chakra
- Blocchi emozionali (tecniche EFT e Matrix Re-imprinting)
- Energy Healing e Body-Mirror System Healing
- Energie archetipiche

Energie sottili



- Stati di coscienza generativi
- Vivere con intenzione e scopo
- Rimozione degli ostacoli interiori
- Manifestare nella realtà / Legge di Attrazione e di Risonanza

LoA/co-creazione



- Tecnica di preghiera meditativa focalizzata per ristrutturare convinzioni e credenze, ritrovare equilibrio interiore ed armonia, installare nuovi sentimenti. - Theta Healing Practitioner certificato -

Theta Healing



- Sviluppo della capacità di prestare attenzione allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento, in modo intenzionale e non giudicante
- Percorsi di addestramento basati sul protocollo MBSR e sulle tecniche di presenza mentale di Thich Nhat Hanh

Mindfulness



Ulteriori dettagli in [www.equilibrio-olistico.it](http://www.equilibrio-olistico.it)

# COLLABORAZIONI

---

CON CENTRI OLISTICI, CENTRI BENESSERE, PALESTRE, ASSOCIAZIONI CULTURALI, CIRCOLI E  
DOPOLAVORO AZIENDALI

## Interventi

Partecipazione e interventi con conduzione di sessioni di gruppo, aventi a tema gli argomenti di pag. 7 o altri da concordare in base ai contenuti dell'evento.

## Week-end intensivi

Realizzazione di week-end intensivi e workshop esperienziali presso Vs location, su uno degli argomenti di pag. 6.

## Conduzione gruppi

Conduzione di incontri di gruppo presso Vs location, per uno dei corsi di pag. 5 – SOLO TERNI e comuni confinanti.

## Un giorno in sede

Una giornata (o mezza giornata) a disposizione di Vs. iscritti/associati/clienti presso la Vs sede, per servizi individuali, di coppia o minigruppo, di counseling, energie sottili, Legge di Attrazione, Theta Healing o Mindfulness (rif. pag. 9). Frequenza settimanale, bisettimanale o mensile.

## Convenzioni

Convenzioni a vantaggio di Vs iscritti/associati/clienti per prestazioni individuali o di gruppo (sconti garantiti o pacchetti promo).

## Attività congiunte

Progettazione di attività congiunte.

# SINERGIE POSSIBILI

Dalle convenzioni alla realizzazione di attività congiunte.

In Umbria, nell'Alto Lazio o a Roma.

## CONTATTI



**338 1771962 (Sandro)**



**[info@equilibrio-olistico.it](mailto:info@equilibrio-olistico.it)**