

WELLNESS & HOLISTIC COACHING

UN'IDEA DI SARA CICOLANI

IN ESCLUSIVA NAZIONALE WELLNESS & HOLISTIC COACHING©

Presentazione

Il Wellness & Holistic Coaching© sono metodologie tra loro integrate e perfezionate che apportano un notevole contributo nella vita privata, lavorativa, emozionale, sportiva, sociale ed in qualsiasi spazio si vogliono applicare.

Il Wellness Coaching© risulta una metodologia **assolutamente innovativa, rivoluzionaria** ed unica nel suo genere perchè mira al **raggiungimento del benessere attraverso la (ri)programmazione degli obiettivi e delle performance, non solo attraverso il coaching, ma anche attraverso strumenti olistici atti al riequilibrio del benessere totale**. Il Wellness Coaching© permette di **definire obiettivi in modo efficace**, di **raggiungere performance migliori attraverso l'allenamento mentale, olistico, fisico ed emozionale** e fornisce metodi, tecniche e modi per utilizzare al massimo le risorse personali.

E' proprio questo fenomeno, che sta avendo uno straordinario sviluppo in Italia, a far sì che in breve tempo si ottengano dei risultati straordinari in qualsiasi attività, e sta diventando strumento indispensabile in qualsiasi evento, azienda, squadra sportiva, politico, vip, professionista o atleta e chiunque abbia un'attività che lo spinga alla sopportazione di forte stress con l'obbligo di raggiungimento di obiettivi sempre più importanti.

Le figure del **Personal Wellness Coach®©** e quella dell'**Holistic**

Coach®© risultano indispensabili **in qualsiasi contesto** e sono in grado di riportare in equilibrio **individui, gruppi ed ambienti**, ristabilire l'armonia, migliorare le abilità personali e le

performance, far ritrovare l'energia e gli stimoli, veicolare la comunicazione ed i messaggi, motivare e raggiungere gli obiettivi personali emozionali, sociali, lavorativi, fisici, mentali, culturali.

In una parola *'allenarsi al benessere per raggiungere il benessere!!!!'*

Il Wellness Coaching®© è assolutamente flessibile, personalizzabile ed adattabile a qualsiasi situazione. Per questo motivo è fonte di utilizzo sia nei momenti di 'performance' sia per la preparazione a questi, sia nella fase post per ottenere in tempi brevi un nuovo equilibrio.

Il Wellness Coaching è studiato per apportare **benessere a 360° nella vita di una persona**, e per essere inserito in qualsiasi contesto e/o ambiente sia esso lavorativo che privato.

Dove:

Risulta quindi efficace nei **luoghi di lavoro**, nelle grandi, medie e piccole **aziende**, nel lavoro sui **singoli** che sui **team** e staff, dal manager al singolo dipendente; nello **sport**, sia sul singolo sportivo, che su squadre e team; come supporto sia a **personaggi dello spettacolo**, che politici; in studi **medici ed odontoiatrici** sia per i pazienti che per il medico e lo staff; in **centri ed attività collegate al benessere** per creare un supporto ed un percorso che dia risultati validi e che integri le varie attività, durante **eventi meeting, spettacoli, convegni** sia per aiutare le performance, gestire le emozioni, la stanchezza (e moltissimo altro ancora) di oratori, vip, politici e staff sia per creare percorsi per i partecipanti all'evento stesso in varie forme.

Per l'oratore, l'evento stesso, lo staff:

diretta: sessione pre e post per veicolare emozioni, performance, stanchezza, e molto altro

indiretta: utilizzare il WC per veicolare il messaggio attraverso l'ausilio di messaggi indiretti: musica, cristalli, profumi, opere d'arte, colori ed altro.

Per i Partecipanti:

diretta sotto forma di percorso/evento all'interno dell'evento stesso e sotto forma di stand/corner per i partecipanti.

indiretta per veicolare al meglio il messaggio durante l'evento stesso tramite l'ausilio di veicoli quali musica, cristalli, opere d'arte, colori, aromi e molto altro

Oggi, dunque, si possono ottenere **Performance Migliori, Riequilibri Emozionali, Creare eventi innovativi** tramite training, Wellness Coaching, Holistic Coaching come strumenti assolutamente rivoluzionari:

- Creazione **zone Benessere** all'interno di spazi personali, sportivi, professionali, aziendali, durante eventi e manifestazioni
- **Rigenerazione degli Spazi**
- Interventi di **Wellness Coaching** al fine di aumentare la produttività, l'armonia.
- Inserimento **cristalli**, aromi, **musica, colori** per il riequilibrio
- **Opere d'arte** di alto valore create, studiate e testate appositamente per apportare benessere all'individuo, all'ambiente, al cliente

Queste sono le **risorse** per la gestione del benessere personale, professionale, aziendale, sportivo, manageriale ed altro.

Rinnovare gli ambienti, gli spazi all'interno degli eventi per ottenere percorsi all'insegna del benessere?

Nel Wellness e nell' Holistic Coaching un valido aiuto per migliorare le **performance e la qualità della vita, raggiungere obiettivi e risultati concreti, gestire al meglio le relazioni, creare manifestazioni ed eventi.**

Acquisire Motivazione, Autostima, Energia e Nuovi Stimoli. Attivare Nuovi Canali.

Lavorare contemporaneamente sugli spazi e sulle persone al fine di *migliorarne le 'performance',
apportare benessere, creare armonia, donare fiducia, aumentare la produttività,*

creare il giusto ricircolo energetico.

Il Benessere durante l'evento!anche attraverso la scelta della musica adatta.

Esempio per capire meglio il Wellness Coaching: Un aiuto all' Oratore?

L' Oratore ha bisogno di una sessione di Wellness Coaching integrata, che si avvarrà, come abbiamo accennato anche di strumenti benessere ed olistici. Ecco che avrà con se una CRISOCOLLA (aiuta a 'star bene' le corde vocali, la gola e la voce in genere aiutando in una perfetta espressione. Di grande aiuto anche per chi ha bisogno di 'farsi ascoltare', ma spesso non ci riesce e per chi vuole placare rabbia, irascibilità e nervosismo di colleghi e capi) e un bel

DIOPTASIO (Aiuta nella realizzazione OBIETTIVI, allontanando i cattivi umori), un olio essenziale

testato appositamente in base alla sua tipologia di base, come musica di sottofondo al suo discorso, la versione Chill della Bacarolle di Offenbach e della carica energetica e dell'equilibrio armonico emozionale dell'opera d'arte creata su misura per lui.

Ed ancora:

Concentrazione, Comunicazione, Carica, Armonia nel Team, Obiettivi e Performance raggiunti?

Ognuna di queste azioni richiede un intervento mirato, una sessione di Wellness Coaching e l'ausilio di accessori quali cristalli, aromi, colori, musica che aumentino la potenza della sessione.

Avete mai provato una pietra dal nome **azzurrite** contro le rigidità muscolari durante una sessione di wellness coaching pre-evento ascoltando un cd di chillout? Un'esperienza da provare.

Migliorare le performance, lavorando in armonia, gestire gli squilibri e le prestazioni..... essere seguiti in fase pre, durante e post prestazione

A cosa serve:

Il metodo risulta unico ed esclusivo, lavorando a 360° nella vita di una persona e valutando le aree in squilibrio, consente di riequilibrare e raggiungere il benessere personale e del team attraverso una consulenza mirata che lavora su:

- Come ridurre la quantità di **stress** nella vita.
- Come farci aiutare dall'ambiente di casa/lavoro per sostenere i nostri **obiettivi**.
- Come **migliorare le relazioni**.
- Come esplorare ed aumentare **intuizione e creatività**.
- Come cambiare e **gestire il cambiamento**
- Come Aumentare le **risorse, le potenzialità, le performance**.
- Come liberare i timori che ci possono trattenere, non far andare avanti.
- Acquisire **leadership**
- Imparare ad assumersi le **responsabilità**
- Definire i propri obiettivi
- Imparare ad essere il proprio miglior aiuto sempre
- Capire le motivazioni ed innescare una scelta e dare un significato agli eventi della vita anziché reagire nel modo abituale
- aumento dell'**energia personale** e sviluppo della creatività,
- maggiore **padronanza emozionale** ed aumento dell'**autostima** e del rispetto di sé,
- generico miglioramento delle difese,
- liberazione dagli schemi mentali e comportamenti condizionanti e limitanti,
- attenuazione o scomparsa di stati di **squilibrio emozionale ed energetico**
- Gestione delle **Emozioni e delle Energie**

Il contenuto del seguente materiale è coperto da copyright. I marchi sono di proprietà. Ne è vietato l'uso anche parziale.
Per autorizzazioni e info: info@saracicolani.it; <http://www.saracicolani.it/marchiregistrati.html>

- attenuazione o scomparsa di molti sintomatologie dolorose (come emicranie, dolori cervicali, mal di stomaco, oppressione toracica),
- diminuzione o scomparsa dei disturbi del sonno.

ed ancora nel percorso troveremo: aromaterapia emozionale, cromoterapia emozionale, scelta

della musica e dei cristalli per i vari contesti e persone.... che si possono **perfezionare ed integrare con qualsiasi trattamento.**

Il metodo è correlato di schede pratiche e diventa da subito accessibile.

Si formulano facilmente i percorsi da effettuare al lavoro e a casa, che possono riguardare qualsiasi contesto della vita della persona al fine di perseguire un riequilibrio generale.

Come:

Attraverso una **consulenza/sessione**, che stabilisce gli obiettivi da ottenere in una qualsiasi area della vita (ecco il perché risulta efficace in qualsiasi contesto), si ottengono risultati eccellenti e garantiti, in breve tempo, utilizzando ed integrando tecniche innovative di comunicazione, ma anche **strumenti benessere ed olistici**. La consulenza avviene tramite un colloquio, nel quale verranno inseriti, a seconda delle esigenze:

- Olii essenziali, tisane
- Cromoterapia
- Fiori di Bach
- Cristalli
- Tecniche energetiche, artistiche, comunicative
- Tecniche di rilassamento, respirazione e gestione dello stress
- Tecniche manuali
- Input per il riequilibrio
- Trattamenti integrati per raggiungere qualsiasi obiettivo: fumo, dimagrimento, miglior performance, autostima, comunicazione.....

Ogni tipologia di persona potrà integrare parole chiave per far emergere qualità innate, al

Il contenuto del seguente materiale è coperto da copyright. I marchi sono di proprietà. Ne è vietato l'uso anche parziale.
Per autorizzazioni e info: info@saracicolani.it; <http://www.saracicolani.it/marchiregistrati.html>

tempo stesso verranno integrati con schede assolutamente innovative trattamenti che mettono

in relazione **Tabella Relazioni Punti Colonna Vertebrale, Energia Parti Corpo, Denti, stati d'animo ed azioni**, e sarà possibile risalire a squilibri energetici in atto a livello 'corpo

–

pensiero - anima - emozione -azione', studiando e testando i denti (tramite il **GSR**) e riscontrando le varie interconnessioni con la colonna vertebrale, le varie parti del corpo, le azioni e gli stati d'animo ed andando a riequilibrare con colori, oli essenziali, fiori di Bach e cristalli secondo le modalità assegnate durante una sessione di Wellness Coaching.(*rif.S.Cicolani – Il Metodo Wellness Coaching*)

Nel metodo possono essere d'aiuto tecnologie di valutazione olistiche.

Si valuteranno tutte le dimensioni della vita dell'individuo o del team, gli ambienti frequentati affinché il benessere sia a 360°, si lavorerà manualmente ed emozionalmente con il fine ultimo

di condurre una vita appagante, equilibrata ed in grado di far emergere le nostre potenzialità al

massimo sempre!!!!!!

Per chi:

Si possono facilmente inserire percorsi specifici per:

- **Manager** in carriera, Dirigenti, Professionisti
- **Staff e Team** aziendali, politici, sportivi, scolastici
- **Imprenditori**
- Personale e **Consulenti di Vendita**
- **Agenti**
- **Sportivi**
- **Politici**
- **Vip** e Mondo Spettacolo
- **Medici, Odontoiatri**
- **Clienti/Pazienti**
- Gestione delle performance e dello Stress durante **eventi, meeting,**

Il contenuto del seguente materiale è coperto da copyright. I marchi sono di proprietà. Ne è vietato l'uso anche parziale.
Per autorizzazioni e info: info@saracicolani.it; <http://www.saracicolani.it/marchiregistrati.html>

manifestazioni, concerti, spettacoli

- Persone in "**fase decisionale**", Persone in "**fase di rinnovamento**"
- **Vita Privata**
- Fasi della vita particolari quali: menopausa, pensionamento, scuola e studi, cambio lavoro

Si può lavorare sia sulle **persone** che sugli **ambienti**

Passi nella sessione:

- Stabilire obiettivi e check up globale
- test della tipologia
- test della dimensione
- Individuazione tipologia personale
- Individuazione area in squilibrio
- Progettazione del percorso personalizzato
- Sessione integrata con 14 passaggi
- Percorsi dopo sessione

Il Wellness Coaching si avvale inoltre di:

Organizzare gli spazi comunicando il benessere

Se riuscissimo ad avere consapevolezza dell'importanza che lo spazio e gli spazi che siamo soliti frequentare hanno per la nostra vita ed il nostro modo di essere, guarderemmo gli ambienti

con occhi diversi, rivaluteremmo le loro **potenzialità ed energie**. Qui non si parla solo di 'abbellire' uno spazio, renderlo funzionale, curarlo dal punto di vista estetico. Si tratta di dare agli ambienti che viviamo l'importanza che quotidianamente hanno per noi.

Gli spazi che abitiamo, che frequentiamo ed in cui lavoriamo sono input dominante nel nostro modo di comportarci e di rispondere alle situazioni, alle emozioni ed alle persone.

In fondo due sole cose frequentiamo 24 ore al giorno: **noi stessi e gli spazi**.

In quest'ottica, ovviamente, risulta tutto diverso: diamo importanza nuova al concetto '*gli spazi devono apportare benessere*'.

Anni di studi con questa visione di partenza, hanno portato a creare un progetto dal nome **Holistic Coaching and Art for High Performance** ovvero un metodo, l'Holistic Coaching, che in modo fantastico, rivoluzionario, funzionale e valido, lavora contemporaneamente sugli spazi e sulle persone al fine di *migliorarne le 'performance', apportare benessere, creare armonia,*

donare fiducia, aumentare la produttività, creare il giusto ricircolo energetico.

Risulta

un lavoro molto importante sia nell'impostazione di una nuova attività, nella cosiddetta fase di start up, che nelle attività in stallo, che hanno bisogno di rienergizzare **emozioni e profitti**.

Con questa tecnica, si può lavorare direttamente solo sugli **spazi e gli accessori** da inserire al fine di creare la giusta energia per star bene, o si può creare un **percorso sulle persone che abitano gli ambienti**, sullo **staff di una attività, sui titolari e manager**. Ecco che per l'organizzazione di un evento si studia tutto: la tipologia, il messaggio, il target, gli spazi e e gli ambienti stessi.

Si studia contemporaneamente il **messaggio che si vuole inviare** (in linea con la mission o con il proprio ambiente privato) per giungere al risultato che si vuole ottenere

(armonia, produttività, comunicazione, attenzione, armonia), si valutano le **attività svolte** nelle varie zone, il numero di persone che vi circolano, il tipo di attività da svolgere, si effettuano test e si ottiene:

- L'inserimento di accessori corretti, che apportino energia anziché toglierla
- La realizzazione di quadri ed opere d'arte (su supporti diversificati) studiati appositamente e supportati dalla verifica di numerosi test, che andranno inseriti in maniera mirata nei vari ambienti, stimolando la **serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività**

e tutto ciò per cui sono state progettate e create (Holistic Coaching and Art).

- L'inserimento di:
 - cristalli
 - suoni e musica
 - odori e aromi
 - colori

Ogni realizzazione risulta così diversa, unica, come la creazione di una nuova magnifica opera d'arte.

Chiediamoci, innanzitutto: **cosa dobbiamo fare in questo spazio?**

Rilassarci, produrre, comunicare, ideare? Ed ancora siamo soli, in due, in team, quanto tempo durerà l'evento? Ogni giorno entreranno nuove persone e di tipo assolutamente diverso?

C'è competitività? Si pratica sport o si deve usare solo la testa?

Cosa devo comunicare allo staff, ma contemporaneamente al cliente, ai fruitori dell'evento?

L'Holistic Coaching® and Art for High Performance.

Ovvero Creare ed Inserire delle opere d'arte, su vari supporti, che apportino benessere

all'ambiente in cui vengono inserite e migliorino le performance del singolo e dello Staff.

Una fase importante per l'equilibrio degli spazi e degli ambienti risulta quella di effettuare durante

i vari step **I'HC and Art for High Performance**, ovvero **creazioni artistiche** dopo la valutazione delle reazioni **emotivo-funzionali** in risposta alle tecniche olistiche e wellness utilizzate nel percorso wellness coaching, creato appositamente per l'ambiente lavorativo,

personale, sportivo. Questi test variano da valutazioni tecniche degli ambienti e degli individui all'integrazione di strumenti quali la rivisitazione artistica in chiave cromoterapica degli elementi e degli ambienti stessi, studiata appositamente per riequilibrare le dimensioni del cliente e stimolare le performance personali.

Così qualsiasi tipologia di ambiente, avrà degli spazi armonizzati e sulle pareti, al posto delle solite stampe e di quadri che, seppur belli, magari creano disarmonia, **compariranno dei veri e propri quadri personalizzati dall'holistic coaching art for high performance**, che oltre ad essere delle opere d'arte di grande valore, saranno uniche ed esclusive per la persona e l'ambiente che lo circonda, stimolando la **serenità, il rilassamento, la creatività, l'armonia, la produttività** e tutto ciò per cui sono state progettate e create.

Infine, **Cosa è la rigenerazione degli spazi?**

Space Regenerating ©

Lo Space Regenerating è una tecnica usata per cambiare e rigenerare l'energia in casa o in contesti lavorativi. Si può pensare ad essa come pulizia della casa ad un livello più profondo, che allenta le tensioni che possono essersi concentrate nei vari spazi.

Lo Space Regenerating, è una rigenerazione degli spazi che fa sì che l'energia che circola nei nostri ambienti non diventi stagna; si studia il giusto movimento, vibrazione, la fluidità ed il ricircolo energetico per ogni singolo ambiente in base alla sua specificità.

L'energia che circola nei luoghi che frequentiamo, genera un effetto su tutta la nostra vita.

I benefici di effettuare uno Space Regenerating all'interno di uno studio medico, di un ufficio, di un'azienda, di un'attività commerciale o anche a livello privato, sono:

- Aumentare il senso di appartenenza al vostro luogo di lavoro/abitazione
- Infondere più gioia e benessere.
- Dare energia

Benefici di una rigenerazione degli spazi per il lavoro:

- Aumentare il rendimento e la produttività.
- Avere un personale più sano e più felice.
- Generare un ambiente equilibrato ed armonioso che sarà amato sia dai vostri clienti, dai pazienti e dallo staff.

Utile per: aziende di qualsiasi tipo e settore, uffici, attività commerciali e negozi, locali, spazi

di produzione tv, hotel, spazi sportivi e palestre, centri e spazi benessere, studi medici ed odontoiatrici, ambienti privati.

Il Metodo.

Il Metodo è incentrato sullo sviluppo e l'importanza del numero nelle varie aree della nostra vita.

Un primo approccio con il metodo Wellness Coaching è nell'individuare il rapporto che abbiamo e lo spazio che dedichiamo al nostro **Wellness Time** (sia nella vita privata che condivisa)

7 TIME PER IL WELLNESS TIME

Il Wellness Time è il tempo che dedichiamo allo sviluppo del benessere nella nostra vita. Per far sì che troviamo un equilibrio dobbiamo programmare del tempo da riservare allo sviluppo, all'armonia e all'allenamento nei confronti delle 7W

Le 7 W

LE WELLNESS DAY, WELLNESS PARTY, WELLNESS HOUR, WELLNESS MINUTE, WELLNESS BREAK, WELLNESS MEETING, WELLNESS CORNER.

La **Wellness Day** è dedicata all'equilibrio ed allo sviluppo della propria vita. Uno stile di vita all'impronta del benessere riguarda la persona nella sua totalità. Un equilibrio fisico, mentale, emozionale, sociale, lavorativo e spirituale è la chiave che porta ad un successo di lunga durata. E' dedicata a chi sta cercando la motivazione, a chi vuole sviluppare il proprio potenziale, o anche a chi vuole trovare modi concreti per affrontare lo stress quotidiano.

Il cambiamento nasce e si sviluppa dall'interno.

Wellness Day è un evento,

si può organizzare a livello lavorativo aziendale, come seminario o come consulenze one to one separate e distinte, oppure a livello privato sotto forma di incontro per molti o consulenze personali.

Wellness Day consiste in **attività che riguardano sia il corpo che la mente.** Wellness Coach motivazionali fungeranno da facilitatori nel semplificare, limitare e superare lo stress

quotidiano, ottenere uno stato di benessere prolungato e duraturo nel tempo.

La **Wellness Day** cambierà la Vostra vita lavorativa, personale, sociale, rivoluzionerà il vostro benessere e stimolerà un rapporto con gli altri, vi aiuterà a recuperare e riequilibrare, motivando e creando percorsi di crescita individuale.

Wellness Day è una giornata all'insegna del benessere, che puoi richiedere tutte le volte che vuoi, nella vita privata, nella condivisione di un gruppo, in ambiente aziendale, lavorativo.

La Wellness Day, può diventare **Wellness Hour** o **Wellness Minute** a seconda del tempo che il MDB avrà a disposizione, ma non diminuirà la sua efficacia. Potrà essere inserita in contesto formativo o durante una sessione di Wellness Coaching, o essere la sessione stessa.

Un'intera giornata, un ora, un minuto da dedicare al miglioramento ed al riequilibrio e alla motivazione dei propri obiettivi e della propria vita. Un buon inizio!

Ed ancora, un'intera giornata, un ora, un minuto da dedicare al miglioramento ed al riequilibrio della struttura in cui lavori o abiti ed ecco che nasce **il Wellness Corner** (aziendale, commerciale o privato) o la **Wellness Break** (la realizzazione dell'area in cui fare una pausa)

L'attenzione al punto di vista olistico:

- scelta olii essenziali, colori, disposizione arredamento, per tenere alta l'attenzione dei dipendenti durante l'orario lavorativo, creare atmosfere produttive capaci di ridurre errori, imprecisioni e tensioni fra colleghi.
- ideazione e realizzazione angolo wellness aziendale, privato
- ideazione e realizzazione angolo wellness coaching ®© per veicolare al meglio le energie e le performance e per gestire gli stati emotivi

In termini più allargati arriva il **Wellness Meeting**, un 'intero Meeting dedicato al Benessere. Ed ancora qualsiasi tipo di evento dedicato al benessere, il **Wellness Party**, puro divertimento e Benessere al tempo stesso.

La Gestione di wellness party inizia con la realizzazione dell'ambiente e del tema dell'evento. Il PWC **si occuperà di veicolare al meglio il messaggio** dal punto di vista dei 5 sensi e delle emozioni: olfatto, gusto, vista, tatto, udito, in qualsiasi location e per qualsiasi target, tramite la scelta di:

Incensi, Profumi per ambiente, potpourri, sacchetti, candele, profumate, Oli essenziali, incensi, bastoncini aromatici, Aromaterapia Emozionale, Tisane, Cibo a tema, colori ambiente, trattamenti emozionali, musica a tema

Inoltre, a scelta, all'interno del party o del meeting:

**esercizi di ricarica,
trattamenti olistici,
massaggi,
respirazione
tecniche gestione dello stress,
wellness coaching**

seminari e incontri di benessere, coaching, olistici e di crescita personale

Era ora di considerare il **Wellness Time**! Una nuova concezione di vita dove si può usufruire delle innovative idee del Personal Wellness Coach per individuare nuovi obiettivi e migliorare le proprie performance.

Per calcolare l'equilibrio o meno nelle 7W si usa la Tabella per il Wellness Time.

Iniziamo con il Riempire la nostra prima tabella Wellness Time!

Segniamo sulla sinistra tutte le W che compongono il nostro Wellness Time, sulla destra le diciture COSA (ho fatto), DOVE (lo ho fatto), COME (quali strumenti e mezzi ho utilizzato), QUANTO (tempo è durato), CON CHI ero (SOLO o in compagnia di ALTRI, segnare con chi), cosa è EMERSO (sensazioni, emozioni, altro) ed infine quanto sono SODDISFATTO.

La tabella personale è settimanale, devo aver totalizzato almeno 70 minuti a settimana e riempito sette caselle. Il ciclo di riequilibrio ottimale è su sette settimane e prevede la compilazione di tutte le caselle.

settimana dal	al						
	COSA	DOVE	COME	QUANTO	CON CHI	EMERSO	SODDISFATTO
WELLNESS DAY	ARMONIA CORPO MENTE	CASA	MUSICA E AROMI	2 ORE	SOLO		
WELLNESS HOUR							
WELLNESS MINUTE							
WELLNESS CORNER							
WELLNESS BREAK	RILASSAMENTO DA STRESS	LAVORO	CD CHILL	10 MIN	COLLEGHI		
WELLNESS MEETING							
WELLNESS PARTY							

TUTTE LE INFO SU WELLNESS & HOLISTIC COACHING:

CASELLA VOCALE: +39 06 7851111

MOBILE: +39 393 4066822

EMAIL: info@wellnesscoaching.it

SITI: <http://www.saracicolani.it>; <http://www.managerdelbenessere.it>,

<http://www.wellnesscoaching.it>

Skype: [wellnesscoachingitalia](https://www.skype.com/name/wellnesscoachingitalia)