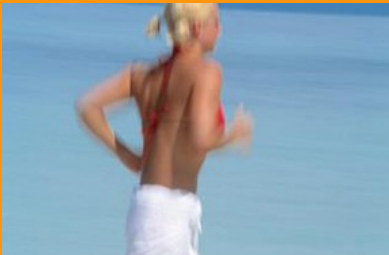




**MANAGER DEL BENESSERE®**  
WELLNESS - FITNESS - BEAUTY - HOLISTIC CONSULTING

*Re-Style Your Life®*



Specializzati per rendere la tua  
immagine, quella del tuo staff e del tuo  
team un'IMMAGINE DI SUCCESSO



Il Nostro  
Obiettivo  
Il tuo  
Successo

[www.wellnessmanagement.it](http://www.wellnessmanagement.it)

## Cosa Ti Offriamo:

Troverai in noi un valido aiuto per **migliorare le performance, la comunicazione, la formazione e la qualità del lavoro, raggiungere obiettivi e risultati concreti, gestire al meglio le relazioni, perfezionare l'immagine della tua Azienda.** Acquisire Motivazione, Autostima, Energia e Nuovi Stimoli. Attivare Nuovi Canali. Lavoriamo 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. Percorsi individuali e di gruppo, con uno strategico approccio olistico.

**Wellness Management:** Consulenza, Formazione, Eventi, Comunicazione, Benessere & Lifestyle



## I Nostri Servizi:



**Coaching**



**Consulenza e Formazione**



**Ideazione Percorsi**



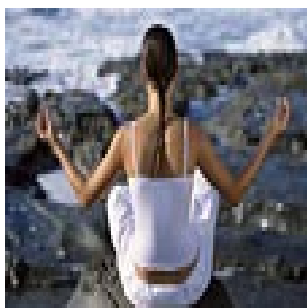
**Successo**



**Comunicazione**



**Progettazione Spazi**



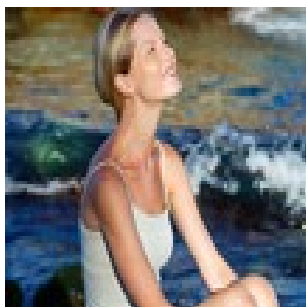
**Motivazione**



**Gestione dello  
Stress**



**Gestione del  
Tempo**



**Lifestyle**



**Wellness**



**Consulenza  
d'Immagine**



**Percorsi Individuali**



**Percorsi per Team**



**Eventi**

**<http://www.managerdelbenessere.it>**

Supporto Strategico & Partnership  
Coaching, Consulenza, Formazione, Eventi,  
Comunicazione, Benessere & Lifestyle



## Strategie di Successo



# I Nostri Strumenti: Il Coaching



## **Coaching**

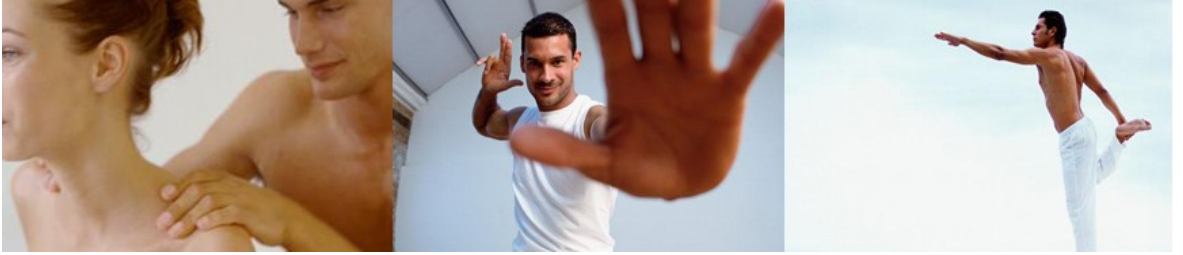
- **Life Coaching**
- **Personal Coaching**
- **Business Coaching**
- **Career Coaching**
- **Team Coaching**

Gestire, Riequilibrare e Pianificare. Aumentare le potenzialità, centrare gli obiettivi.

L'obiettivo del life personal wellness coach® è quello di migliorare le performance e mettere in grado di far emergere tutte le potenzialità e risorse. Un metodo per esprimere sempre il meglio! Seguiti passo per passo per ottenere risultati reali, concreti, in breve tempo, sviluppare potenzialità, migliorare le prestazioni, sentirsi meglio fisicamente ed emozionalmente. Partner del tuo successo.

Programmeremo percorsi per il fisico, le emozioni, le relazioni, il benessere, il lavoro, lo sport, la carriera, e molto altro.

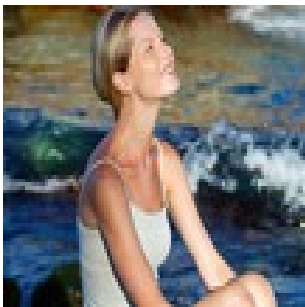
Un metodo disponibile ed accessibile a tutti: rivolto alla tua forza vendita, al personale interno ed ai tuoi centri clienti.....



# Strategie Wellness & Lifestyle







**Lifestyle**

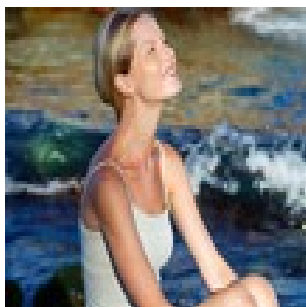
## Lo Stile di Vita:

Riorganizziamo lo Stile di Vita di persone e team.

Vuol dire elaborare uno stile di vita personalizzato che guardi al benessere, all'equilibrio di relazioni, fisico, emozioni, attività lavorativa e tutto ciò che fa parte della tua vita per permetterti di ottenere il massimo in ogni situazione.

Dalla cura dell'alimentazione al personal coaching, dalle tecniche di rilassamento alla gestione delle emozioni, dal massaggio riequilibrante alla scelta dei percorsi di vita. Saper scegliere i luoghi migliori in sintonia con te, le persone ed i trend del momento. Sempre al tuo fianco. Partner del tuo successo.





**Lifestyle**



**Wellness**



**Consulenza  
d'Immagine**

Studiamo e riorganizziamo il tuo stile di vita, la tua forma fisica, creiamo percorsi olistici e benessere 'su misura' per te, ti aiutiamo a sviluppare un'immagine di successo. Per una vita in perfetta forma fisica, sintonia ed armonia tra fisico, mente ed emozioni.



La tua vita:  
un perfetto equilibrio di  
benessere, luoghi,  
persone, attività,  
emozioni, divertimento,  
lavoro, energia, passioni!

## Il Nostro lato Olistico:



- Lifestyle Management ,
- Training psico-fisico-emozionale,
- Coaching (wellness coaching®),
- Rigenerazione respiratoria e biocellulare,
- Rigenerazione emozionale® ,
- Intolleranze Alimentari,
- Percorsi per smettere di fumare,
- Cromoterapia, cristalloterapia, aromaterapia emozionale,
- Naturopatia,
- fiori di Bach,
- Musicoterapia,
- Estetologia.

## Le Nostre tecniche Manuali:

Kinesiologia Emozionale, Massaggio Riflessologico Emozionale Energetico/Vibrazionale®, Auricoloterapia, Massaggio Vibrazionale Cromo/cristalli®, Riequilibrio Osteoarticolare e Linfatico (auricoloterapia, cromo e riflessologia), Riflessologia Emozionale

# *Consulenze & percorsi: su misura per te*

## **Wellness & Holistic Coaching®:**

'Allenarsi al Benessere per Raggiungere il Benessere' con metodo innovativo e tecniche olistiche e benessere.

Elaborazione Piani Individuali (Personal, Lavorativi, Sportivi) e per i gruppi, per il raggiungimento dei propri obiettivi, il miglioramento dello stile di vita e dell'immagine e per il riequilibrio generale psicofisico.

## **Naturopatia & Holistic Training®:**

il Naturopata ed il trainer olistico® Contribuiscono al miglioramento del benessere tramite l'individuazione degli squilibri energetico-funzionali. Consigli alimentari, allenamenti fisici personali e su stili di vita.

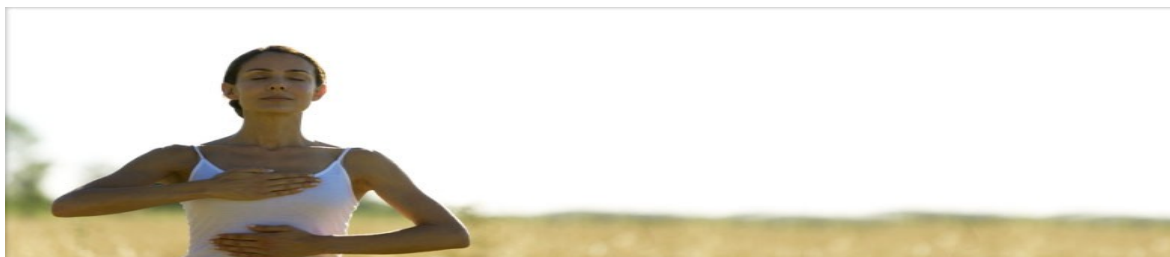
I nostri Percorsi Olistici in base alla persona, al gruppo sono tenuti tramite consulenze specifiche da figure professionali esperte quali il Manager del Benessere®, Trainer Olistico®, Wellness Coach®, Holistic Coach®, Naturopata ed Estetologo.



## *Consulenze & percorsi*

Il nostro servizio di **Consulenza d'Immagine** si perfeziona attraverso una serie di percorsi tra loro integrati e perfezionati rivolti a coloro che mirano al miglioramento della propria **immagine interiore ed esteriore**. Il servizio prevede consulenza su come elaborare una migliore immagine personale, un percorso olistico sulla propria immagine interiore, sul migliorare e condurre con efficacia i propri stati d'animo, le relazioni, la gestione dello stress, sul come vedersi e farsi vedere al meglio: autostima, motivazione, nonché consigli sulla scelta di accessori moda, abbigliamento, trucco, immagine estetica generale, integrando l'utilizzo di tecniche benessere, olistiche e gli ultimi trend in ogni settore.

**Consulenza d'immagine personale ed aziendale:**  
l'immagine nella vita privata, nello sport, nello spettacolo, in politica, nella carriera



# LA TUA IMMAGINE E' IL TUO BIGLIETTO DA VISITA

Noi creiamo il tuo **stile di successo**, la tua immagine secondo le tue esigenze e valorizziamo la tua **personalità**. Tu perfezioni il tuo **look**, la tua **comunicazione**, il tuo **portamento**, il tuo **modo di essere**.

- sviluppo di **immagine di successo**
- analisi del tipo fisico, **riequilibrio aspetto e forma fisica**
- analisi e **sviluppo personalità**, gestione dello stress
- studio della **comunicazione non verbale**
- valutazione **postura, portamento e comunicazione**
- scelta **abbigliamento e prodotti cosmetici**
- creazione **guardaroba**
- gestione **eventi**, cene di lavoro, discorsi in pubblico, eventi sociali, eventi privati (matrimonio, laurea, compleanno), colloqui di lavoro
- **personal & team coaching**
- **personal shopping e acquisti su commissione**
- **serate trendy**, happy hour, risto e dopocena nei migliori locali
- le più **esclusive spa** al tuo servizio



## *Le Consulenze in chiave Olistica:*

- **Gestione dello Stress e Tecniche di Rilassamento:** Allenati ad essere sempre alla grande! Tecniche di rilassamento, respirazione, inseriamo trucchi per organizzare al meglio la nostra vita personale e lavorativa, attraverso laboratori mentali e pensiero positivo, tecniche ed esercizi utili per noi e per relazionarci con il nostro privato e con la vita lavorativa.
- **Fiori di Bach:** Colloquio consulenza sui fiori di Bach, che con la loro energia vibrazionale ci aiutano a superare Paura, Incertezza, Disinteresse per il Presente, Solitudine, Ipersensibilità, Depressione, Cura Eccessiva per gli altri
- **Cromoterapia e cromologia emozionale:** Riequilibrio energetico, fisico ed emozionale tramite l'utilizzo dei colori e della penna luminosa
- **Aromaterapia:** Un bellissimo viaggio tra olii essenziali ed emozioni. Una consulenza che mira a risolvere i piccoli grandi problemi fisici ed emozionali tramite la scelta e l'utilizzo di oli essenziali



## *Le Consulenze in chiave Olistica:*

**Cristalli & Co:** sessioni individuali di riequilibri energetici e vibrazionali tramite l'ausilio di cristalli. Vi aiuteremo, inoltre, a scegliere i cristalli per il vostro benessere in ufficio, in azienda e a casa, affinché si riattivi l'energia in voi ed in qualsiasi spazio voi frequentate.

▫ **Arte e Benessere:** creazione e inserimento di alcune opere d'arte all'interno di determinati ambienti personali (casa), lavorativi(uffici, aziende, attività commerciali e sportive) per migliorare l'apporto delle singole persone e la sintonia all'interno di uno staff, in estrema sintesi ogni spazio viene organizzato nel modo migliore per comunicare benessere (Holistic Coaching and Art for High Performance<sup>®</sup>).

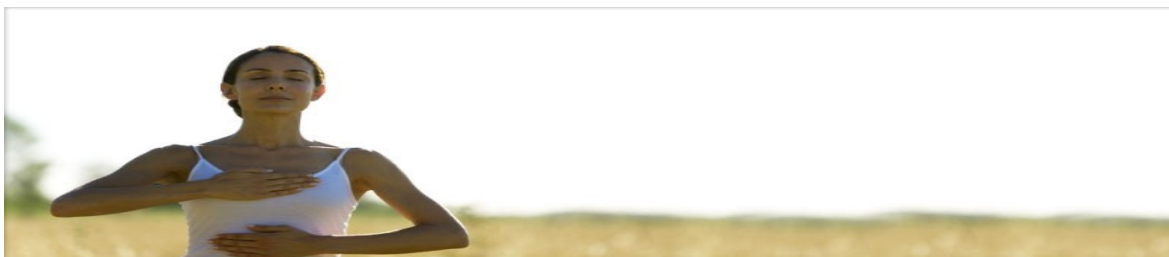




## *Rigenerazione:*

**Rigenerazione Respiratoria:** La Rigenerazione respiratoria si avvale di una serie di tecniche che lavorano su emozioni e respiro al fine di sbloccare e gestire al meglio ogni situazione personale, familiare, scolastica e lavorativa.

- **Rigenerazione Biocellulare:** La rigenerazione biocellulare è un efficace antidolore, antinvecchiamento, post traumi sportivi
- **Rigenerazione e Rilassamento Emozionale:** consulenza mira ad un rilassamento totale che coinvolga il corpo, la mente, lo spirito e le emozioni



## *Autostima, Motivazione & Leadership:*

- **Sviluppare l'Autostima:** Sviluppare la propria autostima e fiducia in sè, nel lavoro, nelle relazioni e nella vita privata
  - **Il Talento:** la consulenza aiuta a riconoscere e far emergere il proprio innato talento in qualsiasi situazione di vita
  - **Parlare in Pubblico:** consulenza riservata a chi ha bisogno di sviluppare la propria assertività e si trova per lavoro a dover parlare in pubblico
  - **Emozioni Efficaci:** aiuta a gestire in maniera efficace le proprie emozioni
- Ed ancora Leadership & Teambuilding...



## *Autostima, Motivazione & Leadership:*

- **Il Team di Lavoro:** consulenza riservata a team di lavoro, aiuta a creare e sviluppare il giusto clima nei luoghi di lavoro
- **Vendere:** consulenza riservata ad operatori commerciali, consulenti della vendita, agenti, informatori, operatori di call center e molto altro.
- **Benessere nei luoghi di lavoro:** la consulenza aiuta a riorganizzare fisicamente, energeticamente ed emozionalmente in chiave olistica i luoghi di lavoro e gli spazi condivisi.
- **Work life Balance:** percorsi e consigli per gestire lo stress, le emozioni, le tensioni in ufficio. Riequilibrare e dare armonia al proprio luogo di lavoro.



## *L'importanza del team*

Da sempre conosciamo l'importanza di un team affiatato come strategia per un'azienda di successo. Ecco perchè proponiamo oltre a consulenze e percorsi mirati alle singole figure professionali, percorsi e progetti specifici per team.

Teambuilding in sessioni in & outdoor training



## *Le tecniche manuali:*

- **Massaggio Kinesiologico Emozionale:** Il massaggio kinesiologico emozionale si utilizza per far emergere i nostri blocchi emozionali dal passato e vivere meglio presente e futuro tramite la kinesiologia nel massaggio. Met. Wellness Coaching©
- **Massaggio Respiratorio Vibrazionale:** la respirazione vibrazionale ci aiuta ad eliminare tensioni psicoemozionali, rilassarci e ricaricarci per affrontare al meglio la vita. Met. Wellness Coaching
- **Massaggio Aromatosensoriale:** la stimolazione dei sensi tramite aromi a seconda della tipologia base
- **Massaggio Antistress:** il massaggio che allevia tutte le tensioni psicofisiche
- **Massaggio 5 sensi:** Il massaggio che riporta in equilibrio ognuno dei nostri 5 sensi



## *Le tecniche manuali:*

- **Massaggio Cromoterapico:** Il riequilibrio energetico dei chakra attraverso un massaggio che si avvale dell'utilizzo dei colori e della penna luminosa.
- **Massaggio Cromoterapico Emozionale:** Un massaggio personalizzato che si avvale dell'utilizzo dei colori secondo le tipologie del Wellness Coaching.
- **Massaggio Cristallo & Cromo:** riequilibrio emozionale ed energetico vibrazionale da subito con Cristallo & Cromo 7 chakra in assoluta esclusiva met. Wellness Coaching
- **Riflessologia Auricolare, Palmare, Plantare Emozionale:** eliminare tensioni fisiche ed emozionali tramite il riequilibrio energetico emozionale dei punti del corpo riflessi nell'orecchio, sul piede e nella mano.



## Da un'idea di:

**Sara Cicolani** è Naturopata, Estetologa, Consulente d'Immagine e Coach. Suoi cavalli di battaglia il Wellness Coaching® e il Lifestyle Management®. Si occupa di consulenza per migliorare lo stile e la qualità della vita, le performance personali, lavorative, sportive, emozionali, energetiche e vibrazionali.

Si occupa, inoltre, di progetti formativi e commerciali, comunicazione, eventi e consulenze strategiche per il raggiungimento del benessere e miglioramento di produttività e performance a livello personale, nei luoghi di lavoro, nello sport, nella politica, nello spettacolo, nonché di riassetto personale, emozionale e dell'immagine, supporto motivazionale e focalizzazione obiettivi pre, durante e post prestazione.





Coaching, Consulenza, Formazione, Eventi,  
Comunicazione, Benessere, Immagine & Lifestyle

<http://www.saracicolani.it>

**+39 392 9284511 - +39 06 7851111**

