

## ALLENARSI AL BENESSERE!

*È nato **Wellness & Holistic Coaching**® il training per ritrovare l'equilibrio e il benessere necessari per fare centro!*

Per i manager stressati. Per gli sportivi che vogliono migliorare le proprie performance. Per le donne che non riescono a conciliare impegni e tempo libero. Per chi lavora nello spettacolo e vuole dare il meglio di sé. Per chi sente l'esigenza di cambiare. Per i team. Per tutti, è nato il Wellness Coaching®: la nuova metodologia che, allenando al benessere, aiuta a centrare il proprio obiettivo.

I primi a sperimentarlo sono stati i campioni dello sport. Poi sono arrivati i politici e i personaggi dello spettacolo. Infine le aziende, come *Pantene* che, in occasione del lancio dei nuovi prodotti, ha proposto la metodologia alle sue clienti. Ed ancora team che hanno usufruito, al posto del classico outdoor training, dell'*Hammam Coaching* tipico delle sessioni di Teambuilding organizzate dalla titolare del metodo, Sara Cicolani.

Oggi, il Wellness Coaching® è entrato nelle più esclusive location italiane .

### COME FUNZIONA

Il Wellness Coaching®, attraverso una serie di metodologie, si propone di rimettere in equilibrio le dimensioni della sfera pubblica e privata di ognuno di noi. Così si abbattano le barriere che bloccano la realizzazione personale dell'individuo e si riesce a utilizzare al massimo le proprie risorse, ottenendo alte performance, successo, motivazione, crescita, autostima.

Il tutto, grazie all'aiuto del Wellness Coach®: un allenatore al benessere, che guida, stimola e aiuta ad acquisire le giuste tecniche per raggiungere la piena soddisfazione personale e professionale.

Insieme al Wellness Coach® si identificano gli obiettivi (sul lavoro, nello studio, nelle relazioni, in famiglia...) e si indagano i motivi per i quali questi obiettivi non sono stati ancora colpiti.

Quindi, il Wellness Coach® suggerisce il percorso da seguire, grazie al quale si rimetterà in equilibrio la dimensione sulla quale si vuole intervenire.

A questo punto, si parte con l'*allenamento* vero e proprio, personalizzato per ognuno.

Gli *esercizi*, che completano il *coaching strategico* e che permettono di raggiungere un benessere a 360°, sono davvero tanti, ecco qualche esempio:

- ascoltare musica (quella adatta naturalmente)
- osservare dei quadri, per avere benefici anche dall'arte
- utilizzare gli oli essenziali e/o i cristalli
- eseguire tecniche di rilassamento
- fare attività fisica

Si lavora, inoltre, sul proprio stile di vita, sulla propria immagine, sulle relazioni, insomma un vero percorso globale ed olistico sulla persona.

Il programma può essere declinato anche per **aziende** e **team**, per la costruzione di un forte spirito di squadra e della motivazione necessari per il conseguimento dei risultati.

## L'ESEMPIO PRATICO

### Il Wellness & Holistic Coaching® per chi deve parlare in pubblico

Per meglio capire come funziona il metodo, ipotizziamo di applicarlo a un manager oratore. Chi deve parlare in pubblico può soffrire di momenti di ansia, stress e scarsa autostima che potrebbero influire negativamente sul proprio discorso. Come evitarlo? Basta una sessione di Wellness Coaching®; un lavoro sull'immagine ed autostima, esercizi di public speaking. La chiave segreta? Il lato olistico: una pietra dal nome Crisocola (apporta benefici alle corde vocali, alla gola e la voce, aiutando ad essere più espressivi e a farsi ascoltare); un dioplasio (aiuta nella realizzazione degli obiettivi, allontanando i cattivi umori); un olio essenziale appositamente testato; un po' di musica, come la versione Chill della Bacarolle di Offenbach; un'opera d'arte, che aiuta a trovare l'armonia.

### L'ideatrice

Chi ha inventato il Wellness & Holistic Coaching® è **Sara Cicolani**, nata a Roma nel 1972 naturopata, estetologa, lifestyler, consulente d'immagine e coach. Suo anche il marchio Manager del Benessere. Per maggiori informazioni:

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

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

### Dove provare

Chi fosse interessato al metodo può rivolgersi direttamente a Sara Cicolani. Il suo head quarter è a Roma in via Cesare Baronio 20, ma si sposta in tutta Italia.

### Contatti:

Email: [info@saracicolani.it](mailto:info@saracicolani.it)

T: +39 06 7851111 - Roma

M: +39 392 9284511 – Mobile

Skype: cicolanis

FB: <http://it-it.facebook.com/people/Sara-Cicolani/1513644407>

### Foto:

<http://www.saracicolani.it/Gallery.html>

### Rassegna stampa:

<http://www.saracicolani.it/press.html>



**SARA CICOLANI.IT**  
+39 3929284511

IMMAGINE  
EVENTI  
COACHING  
MOTIVAZIONE  
COMUNICAZIONE  
TRAINING  
STRATEGIE  
SOLUZIONI

PER  
PERSONE  
AZIENDE  
SPORTIVI  
DI  
SUCCESSO

*Re-Style Your Life*

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