ORNELLA SARI

NATUROPATA · COUNSELOR BIOENERGETICO · OPERATORE FAST RESET

STRUMENTI PER IMPARARE A CONOSCERSI

Per capire cosa ti fa reagire, chiudere o trattenerti e trovare modi diversi di stare nelle situazioni.

5 INCONTRI ONLINE DI GRUPPO

Dal 2 novembre 2026

Lunedì · 20.30 - 22.00

Zoom · massimo 8 partecipanti

Programma completo · 5 incontri · strumenti da sperimentare nella vita quotidiana

ornellasari.eu

Strumenti per imparare a conoscersi

Uno spazio in cinque incontri per fermarti, osservarti con più chiarezza e comprendere meglio ciò che ti accade, attraverso strumenti da sperimentare, imparare e portare nella vita di tutti i giorni.

A chi è rivolto

Questo percorso può essere utile a chi sente il desiderio di conoscersi meglio e comprendere con più chiarezza ciò che accade dentro di sé.

- si accorge di reagire in modi che spesso non comprende fino in fondo
- tende a chiudersi, trattenersi o adattarsi troppo nelle relazioni
- fa fatica a riconoscere quando sta superando i propri limiti
- si sente facilmente sovraccaricato, preoccupato o sotto pressione
- desidera capire meglio il legame tra corpo, emozioni, pensieri e comportamenti
- vuole imparare a riconoscere prima ciò che lo destabilizza
- sente il bisogno di avere strumenti concreti da utilizzare nella vita quotidiana
- desidera diventare più consapevole del proprio modo di funzionare e avere più possibilità di scelta

Cosa puoi portarti a casa

Alla fine del percorso potrai avere una maggiore chiarezza su come funzioni nelle situazioni che ti coinvolgono di più.

- riconoscere più facilmente i segnali del corpo e le emozioni che accompagnano ciò che vivi
- collegare meglio situazioni, pensieri, reazioni e comportamenti
- accorgerti prima di quando stai andando oltre un tuo limite
- distinguere ciò che dipende da te da ciò che appartiene agli altri
- comprendere meglio cosa ti fa chiudere, reagire o trattenerti
- sperimentare strumenti utili per ritrovare maggiore equilibrio
- costruire riferimenti personali da utilizzare nella vita quotidiana
- avere più libertà nel scegliere come stare nelle situazioni, invece di viverle sempre nello stesso modo

I cinque passaggi

Una vista d'insieme prima di entrare nel dettaglio di ogni incontro.

1
2 novembre

INCONTRO 1

Leggere il proprio sistema

Riconoscere i segnali del corpo e accorgerti prima di quando stai superando il tuo limite.

2
9 novembre

INCONTRO 2

Unire i puntini

Collegare situazione, corpo, emozioni, pensieri e reazioni per comprendere meglio ciò che ti accade.

3
16 novembre

INCONTRO 3

Confini, dispersione e responsabilità

Distinguere ciò che è tuo da ciò che appartiene agli altri e riconoscere dove disperdi energia.

4
23 novembre

INCONTRO 4

Paura e autoregolazione

Riconoscere lo stato di allarme e sperimentare strumenti per recuperare presenza e possibilità di scelta.

5
30 novembre

INCONTRO 5

Costruire una quotidianità che sostiene

Trasformare ciò che hai imparato in segnali, risorse e routine sostenibili da usare ogni giorno.

Leggere il proprio sistema

1

Il primo incontro serve a iniziare a riconoscere come funzioniamo quando stiamo bene, quando ci stiamo sovraccaricando e quando abbiamo già superato il nostro limite.

Lavoreremo su

- segnali corporei e sintomi che spesso compaiono prima che comprendiamo cosa ci sta accadendo
- emozioni e variazioni di energia
- irritabilità, chiusura, agitazione, stanchezza, tensione
- ciò che tende a ripetersi nelle diverse situazioni
- differenza tra osservare ciò che accade e interpretarlo subito

ESPERIENZA PRATICA

Ogni partecipante costruirà una prima mappa personale dei propri segnali, distinguendo:

- cosa succede nel corpo
- cosa sente
- cosa tende a fare
- cosa accade poco prima

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

Cominciare ad accorgersi prima di ciò che sta succedendo, invece di rendersene conto solo quando il disagio è già diventato forte.

STRUMENTO DA PORTARE A CASA

Una semplice traccia di osservazione da utilizzare durante la settimana per raccogliere segnali, situazioni e reazioni senza cercare subito di correggerli.

Unire i puntini

2

Il secondo incontro serve a comprendere meglio come una situazione esterna si collega a ciò che accade dentro di noi e al modo in cui poi reagiamo.

Lavoreremo su

- cosa succede prima che compaia una reazione
- collegamento tra situazione, corpo, emozioni, pensieri e comportamento
- riconoscere ciò che tende a ripetersi: reazioni, credenze e abitudini
- distinguere ciò che appartiene al presente da ciò che viene riattivato da esperienze e memorie del passato
- osservare come una stessa situazione possa produrre risposte diverse in persone diverse

ESPERIENZA PRATICA

Ogni partecipante riprenderà una situazione concreta vissuta durante la settimana e proverà a ricostruirne la sequenza:

- cosa è successo
- cosa ha sentito nel corpo
- quale emozione è comparsa
- cosa ha pensato
- cosa ha fatto o avrebbe voluto fare
- cosa è successo dopo
- L'obiettivo sarà iniziare a vedere i collegamenti tra questi elementi, invece di considerarli separatamente.

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

Imparare a riconoscere più velocemente ciò che accade dentro di sé e iniziare a comprendere perché alcune situazioni ci toccano più di altre.

STRUMENTO DA PORTARE A CASA

Una traccia semplice per ricostruire gli episodi significativi della settimana e allenarsi a collegare situazione, corpo, emozione, pensiero e risposta.

Confini, dispersione e responsabilità

3

Il terzo incontro serve a riconoscere dove finiamo noi e dove iniziano gli altri, quanta energia spendiamo in ciò che non ci appartiene e cosa succede quando perdiamo questo confine.

Lavoreremo su

- riconoscere quando ci facciamo carico di emozioni, problemi o responsabilità degli altri
- accorgerci di quando diciamo sì mentre dentro sentiamo no e viceversa
- osservare dove tendiamo a spiegare troppo, controllare, intervenire o compiacere
- distinguere ciò che dipende da noi da ciò che appartiene all'altro
- riconoscere i segnali corporei che ci avvertono quando stiamo andando oltre un nostro limite
- osservare cosa succede quando iniziamo a lasciare agli altri ciò che è loro

ESPERIENZA PRATICA

Ogni partecipante porterà alla mente una situazione in cui si è sentito invaso, sovraccaricato, in dovere di intervenire oppure incapace di dire ciò che davvero voleva.

- cosa è successo
- cosa ha sentito nel corpo
- cosa avrebbe voluto fare o dire
- cosa ha fatto invece
- quale paura o bisogno era presente in quel momento
- come cambia la nostra energia dopo aver vissuto quella situazione
- cosa sarebbe cambiato mantenendo un confine più chiaro

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

Imparare a riconoscere più facilmente quando stiamo uscendo dal nostro spazio, disperdendo energia o assumendoci responsabilità che non ci appartengono.

STRUMENTO DA PORTARE A CASA

Una traccia per osservare durante la settimana le situazioni in cui compare fatica, irritazione, senso di obbligo o bisogno di intervenire, e iniziare a distinguere ciò che è nostro da ciò che possiamo lasciare all'altro.

Paura e autoregolazione

4

Il quarto incontro serve a riconoscere come reagiamo quando qualcosa ci spaventa, ci mette in allarme o ci fa sentire senza controllo, imparando a creare uno spazio tra ciò che sentiamo e ciò che facciamo.

Lavoreremo su

- riconoscere come la paura si manifesta nel corpo
- osservare le diverse risposte: agitarsi, controllare, evitare, chiudersi, bloccarsi
- imparare a distinguere ciò che sta accadendo realmente da ciò che il nostro sistema sta vivendo come una minaccia
- riconoscere pensieri e scenari che alimentano lo stato di allarme
- imparare a restare in contatto con ciò che sentiamo senza esserne travolti
- sperimentare strumenti corporei e di autoregolazione che aiutino a recuperare presenza e possibilità di scelta

ESPERIENZA PRATICA

Ogni partecipante si connetterà a una situazione che genera paura, preoccupazione o forte attivazione, scegliendo qualcosa che possa essere osservato senza risultare eccessivamente intenso.

- cosa accade nel corpo
- dove si sente maggiormente l'attivazione
- quali pensieri compaiono
- quale impulso nasce: fuggire, intervenire, controllare, chiudersi, immobilizzarsi
- cosa succede se invece di reagire immediatamente rimaniamo per qualche momento in contatto con ciò che sentiamo
- quali strumenti aiutano il corpo a ritrovare maggiore stabilità

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

Imparare a riconoscere più precocemente lo stato di allarme e sperimentare la possibilità di stare con ciò che sentiamo senza essere automaticamente guidati dalla paura.

STRUMENTO DA PORTARE A CASA

Una breve sequenza personale di autoregolazione da utilizzare quando ci accorgiamo che paura, preoccupazione o agitazione stanno prendendo troppo spazio.

Costruire una quotidianità che sostiene

5

Il quinto incontro serve a portare ciò che abbiamo osservato e imparato dentro la vita di tutti i giorni, costruendo riferimenti semplici e realistici che ci aiutino a riconoscere prima quando stiamo perdendo equilibrio.

Lavoreremo su

- riconoscere cosa ci sostiene davvero e cosa invece ci scarica
- osservare il rapporto tra energia, ritmi, sonno, alimentazione, movimento e pause
- distinguere ciò che ci fa bene da ciò che facciamo per abitudine o automatismo
- riconoscere quali segnali indicano che stiamo iniziando a perdere il nostro equilibrio
- individuare gli strumenti che funzionano meglio per ciascuno
- costruire una routine personale sostenibile, adattabile ai diversi momenti della vita

ESPERIENZA PRATICA

Ogni partecipante riprenderà ciò che è emerso durante i cinque incontri e costruirà una propria mappa personale:

- quali sono i segnali che riconosce più facilmente
- quali situazioni tendono a destabilizzarlo
- cosa gli fa disperdere energia
- cosa lo aiuta a recuperarla
- quali strumenti ha sperimentato e desidera continuare a utilizzare
- quali piccoli cambiamenti può inserire concretamente nella propria quotidianità

OBIETTIVO DELL'INCONTRO

Trasformare ciò che abbiamo imparato in qualcosa di utilizzabile nel tempo, costruendo un modo personale di prendersi cura del proprio equilibrio senza affidarsi a regole rigide.

STRUMENTO DA PORTARE A CASA

Una mappa personale con segnali, risorse, strumenti e routine da utilizzare come riferimento nella vita quotidiana e aggiornare nel tempo.

Cinque settimane per fare esperienza, osservare e imparare

FORMATO

- 5 incontri online di gruppo
- 1 incontro a settimana
- Durata di ogni incontro: 90 minuti
- Gruppo piccolo: massimo 8 partecipanti
- Piattaforma: Zoom
- Lunedì sera, dalle 20.30 alle 22.00

DATE, COSTI E MODALITÀ

- Date: 2, 9, 16, 23 e 30 novembre 2026
- Piccoli esercizi di osservazione da sperimentare nella vita quotidiana tra un incontro e l'altro
- Costo complessivo: 150 €
- Pagamento in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione
- Modalità di pagamento: PayPal oppure bonifico bancario
- Le eventuali assenze non prevedono recuperi individuali

Lunedì sera · 20.30 - 22.00

2, 9, 16, 23 e 30 novembre 2026

Costo complessivo: 150 €

Ornella Sari

Naturopata · Counselor bioenergetico · Operatore Fast Reset

Sono Ornella Sari, Naturopata, Counselor bioenergetico e Operatore Fast Reset.

Nel mio lavoro integro le competenze della naturopatia con il counseling bioenergetico, il metodo Fast Reset e il lavoro corporeo, per accompagnare la persona a comprendere meglio ciò che accade a livello fisico, emotivo e relazionale.

Il mio è un approccio integrato, che considera il corpo come una parte fondamentale del processo di consapevolezza e utilizza strumenti diversi in base alla persona e al momento che sta attraversando.

Questo percorso nasce dal desiderio di mettere queste competenze anche in una forma didattica, offrendo strumenti concreti da conoscere, sperimentare e utilizzare nella vita quotidiana.

Come iscriversi

Per partecipare puoi contattarmi direttamente per verificare la disponibilità del posto.

WhatsApp / telefono: 348 9793009
Email: ornella.sari@gmail.com

Il gruppo sarà composto da un massimo di 8 persone.

L'iscrizione sarà confermata al momento del pagamento della quota di 150 €, tramite PayPal oppure bonifico bancario.

Dopo l'iscrizione riceverai tutte le indicazioni per partecipare agli incontri online su Zoom.

ornellasari.eu

SITO E SOCIAL

@naturepath_conornella

Ornella Sari