

Progetto formativo per il Corpo Docente della Scuola

*EMPATIA, COMUNICAZIONE  
E RELAZIONI UMANE*

**LE TESTIMONIANZE**

degli Insegnanti che hanno vissuto questa esperienza

BARI, 9-10-11 OTTOBRE 2015

ISCHIA, 28-29 GIUGNO 2016

VENEZIA, 31 GENNAIO-7 FEBBRAIO 2017

ISCHIA, 29 APRILE 2017

MILANO, 21 OTTOBRE 2017

ALTAMURA, 15 DICEMBRE 2017

**Formatori**

LIDIA GENTILE E UGO RIZZO

**BioCoaching**<sup>®</sup>  
FOR SCHOOL

Quelli che seguono sono i **liberi commenti** rilasciati in **forma anonima** all'interno degli specifici questionari di valutazione distribuiti a tutti i partecipanti al termine dei moduli formativi

## BARI

9-10-11 OTTOBRE 2015

[4° CONVEGNO NAZIONALE SCUOLE SENZA ZAINO](#)

**Laboratorio esperienziale di 3 ore**

FORMATORE: UGO RIZZO

**Partecipanti:** Insegnanti di varie scuole italiane aderenti al progetto educativo SenzaZaino

*Esperienza davvero entusiasmante!*

*Esperienza da approfondire!!!*

*La forza delle emozioni!*

*Bellissima esperienza di crescita emozionale.*

*Ottimo per cominciare a costruire un rapporto sereno tra docenti.*

*Mi sarebbe piaciuto almeno avere una sessione in più all'interno del convegno.*

*Legare obbligatoriamente le Scuole SENZAZAINO alla Biodanza!*

*Mi avrebbe fatto piacere che fosse durato in di più.*

*Avrei continuato per altre 2 ore!*

*Super! Ce ne fossero!!!!*

*Eliminare le barriere, i muri, mentali e gli orgogli personali è un passo difficilissimo ma doveroso e da valutare per ritrovare l'armonia con se stessi e il mondo.  
Venite nelle scuole!*

*Esperienza molto positiva!! Ma bisognerebbe continuare per potersi aprire agli altri.*

*Armonizzare le relazioni non è cosa da poco a volte si pensa di dover fare chissà quali cose per migliorare, in realtà bisogna tornare ai gesti più semplici e più umani in quanto esseri sociali e con emozioni. Grazie!*

*Esco da questo laboratorio molto più ricca di prima: di emozioni, sguardi, sorrisi, abbracci,  
"RESTIAMO UMANI" (Vittorio Arrigoni)*

*Credo fortemente che la scuola innovativa abbia bisogno di tutto ciò che metta l'individuo in una posizione olistica a 360°*

*È bello emozionarsi nello sguardo dell'altro. Ho vissuto un'esperienza emotiva indimenticabile.*

*Mi sono sentita molto libera.*

*Un'esperienza splendida fatta insieme a splendide persone.*

*Mi sono sentita libera!!!!*

*È stato un piacere riprovare piacere.*

*Esperienza semplicemente fantastica!!*

## ISCHIA

27-28 GIUGNO 2016

DIREZIONE DIDATTICA STATALE 1° CIRCOLO DI ISCHIA

**Seminario esperienziale di una giornata**

FORMATORE: UGO RIZZO

**Partecipanti:** 90% degli Insegnanti delle classi primarie e secondarie

**Dirigente scolastico:** Lidia Gentile

*Dirigente al più presto un altro!*

*Spero in un futuro prossimo di frequentare altri corsi come questo.*

*Grazie per questa esperienza nuova per me. Ritengo che se ripetuta può rappresentare una grande fonte di ricchezza per tutti.*

*Grazie per questa esperienza "diversa" dalle solite proposte durante i corsi di formazione e aggiornamento. Penso che sia più stimolante e produttiva.*

*Spero che questa bellissima esperienza si ripeta e che nelle relazioni ognuno di noi possa donare qualcosa all'altro senza giudizi e con un pizzico d'amore.*

*Grazie per avermi fatto vivere bene questi momenti.*

*Un'esperienza da fare e ripetere al più presto. Un grazie di cuore a tutti.*

*Da oggi sarò diversa e non nasconderò il bello che in me, amavo, amo e amerò la vita con il cuore e con il proposito di aprirmi a tutti.*

*Siamo isole ma se lo vogliamo possiamo formare un arcipelago, e più ancora possiamo costruire ponti di collegamento, ancora di più se ci diamo lo statuto dei sentimenti e delle buone maniere, daremo vita a un paese, a una nazione, un continente .... al mondo.*

*Esperienza da ripetere assolutamente.*

*Momento meraviglioso da ripetere!!*

*Penso che ci debba essere una formazione costante in tal senso.*

*Con la speranza di rivederci presto!*

*Penso che questo sia un primo momento importante.*

*Sono sicura di essere più forte ora che ho affrontato i miei dubbi e le mie insicurezze.*

*Grazie Ugo di averci regalato questi momenti particolari.*

*In questo momento mi sento felice.*

*Alla prossima!*

*Bellissimo, grazie!*

*Voglio ripetere l'esperienza e auguro a Ugo lunga vita!!*

*Ugo sei in gamba!*

*Bella esperienza da ripetere!*

*Grazie Ugo per aver fatto sì che un momento così impegnativo e difficile come quello di raccontarsi sia stato in realtà molto sereno e rilassante ... e grazie per avermi fatto divertire.*

*Mi piacerebbe ripetere l'esperienza perché creare un clima relazionale positivo è fondamentale*

*per vivere con serenità il proprio lavoro.*

*Spero di poter continuare la strada della disponibilità e dell'accoglienza, perché in tanti si è più forti e più vivi.*

*Occorre lavorare ancora molto affinché si possa diventare capaci di avere buone relazioni con gli altri.*

*Grazie Ugo!*

*È bellissimo dire agli altri quanto bene gli vuoi.*

*Momento che si può riproporre con la dovuta programmazione nel tempo, considerati i nostri molteplici impegni.*

*Bisogna assolutamente continuare il percorso iniziato coinvolgendo anche nelle altre scuole perché solo credendoci insieme "i sogni" si realizzano.  
Grazie a tutti e al bravissimo relatore!*

*Sono rimasta veramente entusiasta e spero proprio ci siano altri corsi perché l'isola non offre possibilità. Importante per me anche il dialogo con mia figlia e il comprendere i suoi problemi.*

*Non è il primo corso che facciamo con questa impronta. Spero davvero che questo corso, sicuramente migliore del primo, ci aiuti a migliorarci.*

*Alla prossima!*

*Spero e mi auguro che le persone che fino ad ora si sono approcciate agli altri con rigidità e rifiuto comprendano che è un loro problema e che imparino ad andare verso l'altro.*

*Mi auguro gli incontri diventino periodici. È stato magnifico mi riprometto di continuare a "costruirmi" ogni giorno ancora da ieri ... Grazie!!!*

*Forse in un gruppo più piccolo e meno numeroso potrebbe essere ancora più efficace.*

*Grazie colleghe, vi voglio bene!*

NOTA A MARGINE

\* 8 persone hanno scritto solamente "Grazie!" mentre in 13 hanno regolarmente compilato il questionario ma non hanno scritto liberi commenti.

## VENEZIA

31 GENNAIO e 7 FEBBRAIO 2017

Istituto Tecnico Turistico Statale " ANDREA GRITTI"

**Due interventi teorico-esperienziali di tre ore l'uno**

FORMATORE: UGO RIZZO

**Partecipanti:** 23 Insegnanti

*Il Workshop ha soddisfatto le mie aspettative sull'empatia e sull'energia!*

*Un insieme di "conoscenze ed esperienze" che ha arricchito tutti!  
Mi è piaciuta la libertà di accesso alla manifestazione di sé stessi solitamente impedita o limitata.  
Ho imparato a rafforzare gli aspetti più costruttivi della comunicazione e a fare attenzione all'egocentrismo implicito.*

*Aspettative soddisfatte in particolare circa il miglioramento dei rapporti con i miei colleghi!  
Ho imparato l'importanza dell'autenticità nei rapporti con gli altri.*

*Questa esperienza mi ha permesso di riflettere su me stesso e ascoltare un pò di più le mie emozioni. Mi ha aiutato a guardare l'altro "con il cuore", ossia ad ascoltare in modo più profondo. E poi sono riuscita a superare il mio senso di timidezza (soprattutto fisica), valorizzando l'importanza del contatto.*

*Mi è piaciuto stabilire o ristabilire rapporti più rilassati e spontanei con le persone con cui trascorro molto del mio tempo. Ho potuto abbandonare tutte le costrizioni formali che di solito mi sento in dovere di adottare. Ho visto tanti sorrisi, che sono le espressioni che preferisco vedere sulle facce che mi circondano (e che raramente vedo!)*

*Un corso di formazione fuori dagli schemi. Bellissimo!*

*Ho condiviso momenti con persone che solitamente guardo ma non sempre vedo. Momenti di forte emozione positiva. Senza pregiudizi. Mi è piaciuto sentirmi in un "gruppo", collegato con gli altri. Penso di essere stata privilegiata nel far parte di questa esperienza.*

*Esperienza da ripetere assolutamente!*

*Siamo isole ma se lo vogliamo possiamo formare un arcipelago, e più ancora possiamo costruire ponti di collegamento, ancora di più se ci diamo lo statuto dei sentimenti e delle buone maniere, daremo vita a un paese, a una nazione, un continente .... al mondo.*

*Da oggi sarò diversa e non nasconderò il bello che in me, amavo, amo e amerò la vita con il cuore e con il proposito di aprirmi a tutti.*

*Momento meraviglioso da ripetere!!*

*Penso che ci debba essere una formazione costante in tal senso.*

*Con la speranza di rivederci presto!*

*Penso che questo sia un primo momento importante.*

*Sono sicura di essere più forte ora che ho affrontato i miei dubbi e le mie insicurezze.*

*Grazie Ugo di averci regalato questi momenti particolari.*

*In questo momento mi sento felice.*

*Alla prossima!*

*Bellissimo, grazie!*

*Mi è piaciuto il potersi aprire agli altri senza essere condizionati dai nostri timori e dalla nostra riservatezza.*

*Questo corso ha migliorato i rapporti tra colleghi creando empatia e facendoci scoprire quanto sia importante concentrarsi sulle emozioni nel contatto con l'altro.*

*L'incontro tra attività motorie, pensiero e emozioni ha prodotto serenità e empatia.*

*Mi sono sentita incoraggiata nei miei "esperimenti" quotidiani per combattere la noia e per abbattere muri relazionali. Ho visto finalmente l'aspetto umano dei miei colleghi.*

*E' stato un momento poacevole che ci ha avvicinato. Difficilmente ci sono occasioni per stare insieme al di là di riunioni di lavoro perchè tutti siamo presi dalla routine della quotidianità.*

*Questa esperienza mi ha soddisfatta perchè mi ha insegnato ad essere aperta anche con le persone con le quali non ho confidenza.*

*Questa giornata ha ulteriormente sensibilizzato aspetti della mia persona già presenti in me...ma come assopiti. Ho compreso l'importanza della gestualità nella comunicazione.*

*E' stato bellissimo far cadere le barriere nell'ambiente di lavoro e rafforzare l'affettività con i colleghi.*

*Mi ha aiutata a superare un blocco emotivo nei confronti dei colleghi e a sentirmi più a mio agio all'interno della classe.*

*Questo corso mi ha aiutata a prendere consapevolezza della mia energia, a riflettere sui tempi del mio essere e a modularli a seconde delle esperienze.*

*Ho compreso l'importanza della comunicazione e della relazione con gli altri. I momenti di condivisione con gli altri ci hanno dato la possibilità di non essere come colleghi ma come persone autentiche e spontanee.*

*Ho scoperto un approccio percorribile per vivere più profondamente le relazioni con i colleghi.*

*Ho scoperto di avere delle risorse che a volte non sfrutto e l'importanza di valorizzare gli altri.*

*Questo corso ha liberato tutto il mio essere!!*

## ISCHIA - CASAMICCIOLA

29 APRILE 2017

ISTITUTO COMPRENSIVO IBSEN

**Seminario esperienziale di una giornata**

FORMATORE: UGO RIZZO



**Partecipanti:** Insegnanti delle classi primarie e secondarie

**Dirigente scolastico:** Marina Allocca

*Bellissima esperienza. Da continuare! Ricca di spunti da sviluppare!!*

*È andata oltre le mie aspettative, in quanto non credevo potesse essere tanto coinvolgente ed emotivamente accattivante.*

*Oggi, dopo molto tempo, sono riuscita a sentire le mie emozioni più profonde. Provo, a fine corso, una sensazione di appagamento!*

*Ha rafforzato la mia autostima. Ho vissuto momenti che mi hanno sgombrato la mente, e aiutato a vivere delle emozioni pure.*

*Perché mi sono sentito veramente libero di esprimere liberamente le mie emozioni e opinioni, senza sentirmi giudicato ma ascoltato ed accolto.*

*Anche se non immaginavo come fosse strutturato è stato tutto piacevole, ha dato buoni spunti di riflessione e ci ha fatto re-incontrare guardandoci con occhi nuovi ... E facendoci sentire di essere tornati un po' bambini.*

*Questa esperienza è stata fondamentale perché mi ha fatto capire in modo pratico cosa sia una relazione basata sul contatto interiore con l'altro.*

*È importante esprimere le proprie emozioni e condividerle con gli altri. Ho trovato un coinvolgimento che mi ha dato serenità.*

*Mi ha offerto tanti spunti di riflessione e mi ha insegnato a liberarmi da certe costrizioni.*

*Mi sono sentita libera!*

*Per il senso di libertà che ho riscoperto in me stessa. Mi sono sentita voluta bene.*

*Si è creato un clima allegro ed empatico con il gruppo che non mi aspettavo.*

*Mi sono divertita e rilassata.*

*Alle conoscenze di tipo teorico incarnare le stesse (Anche se per poco tempo) è risultato estremamente funzionale. Piccolo assaggio ma intenso.*

## MILANO

21 OTTOBRE 2017

[5° CONVEGNO NAZIONALE SCUOLE SENZA ZAINO](#)

Laboratorio esperienziale di 3 ore:

**"Intelligenza emotiva: la chiave del nuovo sapere relazionale attraverso il metodo Biodanza"**

FORMATORI: LIDIA GENTILE E UGO RIZZO

**Partecipanti:** Insegnanti delle classi primarie e secondarie

*È stata un'esperienza carica di emotività, un primo bellissimo "approccio" per aumentare la nostra capacità empatica!*

*È stato un laboratorio meraviglioso che ha ri-svegliato in me emozioni contrastanti. In una società così frenetica riscoprire determinate emozioni, fermarsi a sentire, a riscoprire il proprio valore è determinante nella vita di oggi.  
Grazie davvero per questa meravigliosa esperienza.*

*Che Forza! Che Meraviglia! Mi porto dentro (e spero di farla uscire fuori) una grande energia, bella, positiva, vitale. Una bella boccata d'ossigeno!*

*Molto emozionale, ma poco tempo per più basi teoriche.*

*Esperienza bellissima, unica ..... Da ripetere!!*

*Molto coinvolgente, è bello che da subito sono cadute le barriere e tutte ci siamo lasciate trasportare dall'energia positiva e accogliente. Ci si è sentiti amati e accolti.*

*È stata una bellissima esperienza di socializzazione e soprattutto di contatto umano.*

*È stata un'esperienza sorprendente.*

*Bellissima da ripetere sicuramente!!*

*Non ci può essere apprendimento senza "star bene". Momento ed esperienza intensa quella di oggi per accendersi e incontrare l'altro. Grazie!*

*L'esperienza appena vissuta mi ha dato un senso di libertà, guardare negli occhi delle persone accanto a me mi ha fatto prendere coscienza di quanto sia bella la vita e di quanto siano importanti le relazioni ma soprattutto esprimere le proprie emozioni.*

*Vado via con le ali ai piedi!!! Grazie!!*

*Non è facile aprirsi agli altri, ma quando si comincia ti si apre un mondo d'amore e di benevolenza!*

*L'esperienza appena vissuta mi ha dato più di quello che mi aspettavo. Non è stato soltanto un viaggio interiore che mi ha toccato nel profondo, ma è stato anche un viaggio con gli altri attraverso gli altri. Grazie!*

*Un incontro con la Biodanza "ILLUMINANTE". portare avanti la teoria dell'importanza di buone relazioni è il fondamento per far nascere una consapevolezza che sta via, via sparendo nelle persone prese da mille cose e non più in grado di rimanere nella relazione in modo positivo.*

*Grandi emozioni! Sono riuscita a rilassarmi, ad aprirmi alle altre con più naturalezza, piacere, affetto!*

*Questa esperienza mi ha permesso di sciogliermi e di ri-avvertire l'importanza di una positiva fisicità nella relazione con gli altri. Mi ha permesso di avvertire nella mia pelle gli effetti benefici sull'umore che questi esercizi hanno portato. È stata indubbiamente un'esperienza positiva; mi chiedo come poter far continuare quest'attitudine e fare in modo che questa esperienza non vada persa.*

*Liberare corpo e mente per essere veramente più accogliente. Grazie*

*Gioia, accoglienza, dolcezza, umanità pura*

*Ho iniziato a scoprire il valore della mia vita e ad aprire gli occhi su ciò che ho costruito nel tempo: famiglia, lavoro, maturità interiore. I momenti tristi e le persone in difficoltà non devono coinvolgermi tantissimo, tanto da non essere più fiduciosa nel futuro. Dovrò vivere di più il presente ed il bello che c'è nella vita.*

*Ho provato all'inizio ad esprimere le mie emozioni, nei vari esercizi all'inizio con un po' di difficoltà. Pian, piano è diventato tutto più naturale nonostante la non attitudine a relazionarsi così intensamente. Esperienza molto positiva.*

*È stata un'esperienza che ha lasciato, anzi trasmesso "qualcosa" di bello e unico. Grazie!.*

*...GRAZIE!*

*Fortemente emotiva, rilassante e ri-generativa. Cresciuta speranza e voglia di cambiamento fiducia e sicurezza.*

*Coinvolgente, un crescendo di emozioni bellissime!*

*Un'esperienza forte dal punto di vista emozionale e molto stimolante. Un incoraggiamento ad una vita positiva, naturale, autentica, da vivere e far vivere.*

*MERAVIGLIOSO! GRAZIE!*

*Esperienza emozionante oltre che emozionale. Grazie perché senza l'esperienza del contatto sarebbe difficile sopravvivere a scuola. GRAZIE!GRAZIE!GRAZIE!!*

*Le emozioni condivise ci permettono di confrontarci liberamente e ci aiutano a crescere arricchendoci. Un'esperienza come quella di oggi mi dà la speranza che la Scuola possa ancora essere ciò che sogno sia.*

*Emozionante, intimo, profondo.*

*Spesso siamo impegnati a far sentire le emozioni ai nostri alunni dimenticandoci che anche noi insegnanti "siamo" e pertanto non sempre siamo in grado di sentire le emozioni qualificanti ( Scusate la forma ma durante la compilazione "Piangevo"per l'emozione")*

*Emozioni così nel giorno del proprio compleanno aprono il cuore !! Grazie. Vorrei che ci fossero più momenti così per tutti gli insegnanti, ma come Lidia non voglio smettere di credere di poter cambiare almeno un pezzettino del mio mondo. Grazie*

*Una valanga di emozioni che è difficile spesso mostrare. Grazie*

*Un uragano di emozioni. Un sentito che prova a venire fuori nella vita quotidiana e nelle mie classi e che sarebbe bello fosse vivo anche a scuola con i colleghi. Grazie!*

*Grande esperienza – vale più di 1000 corsi formativi!!*

## ALTAMURA (BARI)

15 DICEMBRE 2017

ASSOCIAZIONE ITALIANA MAESTRI CATTOLICI

**Seminario esperienziale di una giornata**

FORMATORI: UGO RIZZO e LIDIA GENTILE

**Partecipanti:** Insegnanti delle classi primarie e secondarie

*Esperienza positiva!*

*Mi ha dato carica e spunti per migliorarmi e migliorare le relazioni con gli altri.*

*Mi sento piena di energia per me tantissima, ho avuto il regalo che desideravo.  
Grazie Lidia! Grazie Ugo!*

*Ho percepito sensazioni positive, una leggerezza nella trasmissione di informazioni importanti e l'importanza di popolare la scuola di energia e benessere. Grazie a voi!*

*È stata un'esperienza stimolante per migliorare la comunicazione.*

*Le sensazioni positive su questa esperienza mi hanno resa più consapevole del patrimonio umano in grado di salvare il mondo dalle negatività : cuore e cervello a braccetto!!!!  
Grazie a voi.*

*L'esperienza è stata stimolante e liberatoria.*

*È stata un'esperienza molto positiva per migliorare la comunicazione.*

*L'esperienza mi ha fatto riflettere facendo riemergere concetti conosciuti ma che hanno*

*risvegliato in me consapevolezza nuove. Mi ha permesso di ricalcolare la relazione con me stessa ma anche con gli altri (colleghe) e riflettere sugli atteggiamenti a cui fare attenzione per stabilire una corretta relazione.*

*Esperienza positivissima! Il contatto umano è alla base della vita; iniziare da sé stessi e ritrovarsi tra tanti senza paura e pregiudizi. Grazie di cuore.*

*L'esperienza è stata molto positiva, ha suscitato in me grande interesse, ma è durato poco e a mio parere ha bisogno di essere rialimentata periodicamente.*

*L'esperienza appena vissuta mi ha aiutata a liberarmi dalla mia insicurezza.*

*I have a dream!*

*Libertà – bellezza – condivisione. Esserci sempre! Grazie. Gratitudine.*

*È stata un'esperienza interessante e motivante soprattutto grazie al clima che si è instaurato.*

*Vivere è già un'emozione! Se si riscoprissero le più piccole cose che sono nascoste in noi, come è accaduto stasera, sarebbe il massimo! Grazie davvero!*

*Efficace, positiva, energizzante, da ripetersi periodicamente come antidoto all'alienazione della stereotipia preconcetta che si vive quotidianamente. Da ripetersi per approfondire l'emozionale emerso. Grazie.*

*Sensazione di divertimento, di calore, di familiarità, di libertà.*

*SENSAZIONALE!*

*L'esperienza è stata positiva, bisognerebbe continuare con altri incontri. I relatori molto bravi, sono riusciti a trasmettere tranquillità e ad emozionarmi.*

*Grazie!*

*Ha soddisfatto le mie aspettative e motivata al miglioramento!*

*È stata un'esperienza positiva perché mi ha aiutato molto a ritrovare alcune mie emozioni un po' represses.*

*Nel curriculum dell'insegnante del nostro futuro metterei la voce: "Sa esprimere le sue emozioni e le sa accogliere negli altri.*

*Riflettevo sull'importanza che occorre partire dal proprio "io", come persona, cambiare per poi essere fonte di cambiamento. In questo momento voglio decidere di dedicare, ogni giorno, un piccolo spazio di tempo a rielaborare le emozioni che vivo e a prestare maggiore attenzione alle emozioni e ai sentimenti delle persone con cui mi relaziono.  
Grazie a voi e alla passione che mi avete trasmesso!*

---

## I FORMATORI

---

### **Dr.ssa Lidia Gentile.**

Dirigente 1° Circolo Didattico di Ischia  
Facilitatrice Metodo Rolando Toro



Da anni impegnata nell'innovazione didattica, avendo adottato nel proprio istituto (oggi scuola polo **S. Z.** in Campania) il modello innovativo di **Senza Zaino**.

**Facilitatrice di biodanza**, specializzata in **Psico-Animazione** (metodo della dottoressa Rita Parsi), in **Real Way of life**, ha realizzato numerosi progetti per insegnanti, e studenti.

Per 15 anni (1985/2000) ha coordinato il centro " **Mushin Dojo - Arte e Cultura Orientale**" (Salerno), insegnando Shiatsu, Massaggio ayurvedico e Risveglio Energetico.

**Contattare direttamente Lidia per approfondimenti informativi**

Numero mobile: 333 5632635      Mail: lidiagentile1@alice.it

---

## Ugo Rizzo

Mental Coach

Formatore motivazionale specializzato in comunicazione emozionale applicata alle relazioni umane

Direttore della Scuola IBF Metodo RolandoToro® di Puglia

Giornalista



Uno dei più qualificati e conosciuti Formatori del Metodo RolandoToro® in Italia e nel Mondo. Giornalista e Formatore motivazionale, da più di 20 anni si occupa di benessere personale e soprattutto di comunicazione empatica applicata alle relazioni umane.

E' il Direttore della Scuola di Formazione per diventare Insegnanti del Metodo RolandoToro® che ha sede a Bari.

Nel 2006 crea il **metodo BioCoaching®**, un sistema di apprendimento teorico esperienziale per migliorare gli atteggiamenti mentali e motivazionali, diventando così il primo formatore italiano specializzato contemporaneamente in **Metodo RolandoToro®** e **Coaching Motivazionale**.

Nelle esperienze di crescita che Ugo propone, è sempre sorprendente la facilità con cui le persone si riaprono ed entrano in nuove e più profonde forme di relazione con sè stesse e con gli altri.

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

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