

Federica Sagretti

Professional Counselor

Iscritto con il numero A2302

PRESENTAZIONE PROFESSIONALE



Sono nata nel 1972, in un paesino immerso tra le meravigliose colline Toscane, dove attualmente vivo e lavoro come Mindfulness Counselor ad indirizzo Transpersonale e come conduttrice di gruppi, di diverse fasce di età, sul tema della Consapevolezza e dell'Armonizzazione di Corpo-Mente-Cuore. Per 17 anni ho collaborato quotidianamente con l'**Istituto Lama Tzong Khapa** e con l'**Associazione Mindfulness Project** di Pomaia. Ho avuto così l'opportunità di dedicarmi allo studio e all'approfondimento della Psicologia Buddhista, della Relazione di Aiuto e della Meditazione.

Nel percorso "*Il Potere di Migliorarsi*" accompagno le mie clienti nel loro viaggio alla scoperta delle proprie risorse interiori attraverso la meditazione buddhista, l'apertura del cuore e la consapevolezza di sé. Promuovo la pratica del silenzio interiore come esperienza di crescita.

Se, da un lato ho approfondito lo studio della mente secondo un approccio orientale e transpersonale, dall'altro ho dedicato e dedico molto tempo alla ricerca in campo educativo su come crescere menti felici.

Credo, pratico ed insegno, a chiunque si occupi di bambini e adolescenti, un nuovo paradigma educativo "olistico", basato sull'Educazione Universale: un'Educazione alla Pura Consapevolezza, alla Pace, alla Nonviolenza, alla Compassione, all'Unità, alla Gentilezza e alla Saggezza. Ho creato un percorso, per chiunque si occupi di educazione, dal nome "*Educare se stessi per educare gli altri*".

Trovi maggiori informazioni su di me: <https://www.federicasagretti.it/>

FEDERICA SAGRETTI			CURRICULUM		
DATA EMISSIONE	08/11/2018	DATA REVISIONE	01/03/2021	INDICE REVISIONE	REV. 1