



# TIZIANA SOLA

Professional  
Counselor

Iscrizione  
REG-A2690-2021

## PRESENTAZIONE PROFESSIONALE

Ho incontrato il Counseling nel 2015 al Villaggio Globale di Bagni di Lucca ed è stato un colpo di fulmine. Finalmente avevo trovato una formazione che univa le basi di neuroscienze con la visione olistica tipica del pensiero Orientale e con tecniche corporee derivate dalla Bioenergetica e dal Qi Gong. Lì mi sono appassionata alla Mindfulness, che continuo a praticare regolarmente.

Il triennio formativo si è concluso, innanzitutto, con una profonda crescita personale unita all'acquisizione di competenze ed esperienza condensate nel Diploma di Counseling Olistico, nel 2018. Nello stesso triennio ho seguito il corso come Istruttrice di Mindfulness Psicosomatica e la formazione al Progetto Gaia Kirone, rivolto alla diffusione della Mindfulness nelle Scuole. Il taglio dato al Counseling Olistico prevede un accento al lavoro corporeo ed alla pratica di presenza e consapevolezza, applicando tutto ciò alla relazione di aiuto.

Crescita personale e formazione sono percorsi da non trascurare mai. Per questo nel triennio 2018/2021 ho intrapreso il corso di Mindfulness Counseling presso l'Ass. Mindproject di Pomaia in cui ho approfondito moltissimo lo studio e la pratica della Mindfulness ed i principi del Counseling orientato al Dharma (insegnamenti Buddhisti). Un triennio rivoluzionario, a livello personale, che mi ha fatto ottenere il Diploma come Mindfulness Counselor e che mi ha fatto trovare, nel Buddhismo, il mio fondamento professionale, etico e spirituale. L'approccio meditativo al Counseling consente alla persona di imparare come ascoltarsi e come sviluppare un rapporto più amorevole ed equilibrato con stessa e gli altri.

A febbraio 2022 ho concluso il Corso di conduzione dei gruppi di Mindfulness per approfondire questo aspetto della mia professione.

Dal 2017 al 2020 ho collaborato con l'Associazione AlmaTerra di Torino conducendo alcuni laboratori di Mindfulness, rivolti sia alle donne straniere, in condizioni di disagio sociale e senza fissa dimora, sia alle volontarie operatrici dell'Associazione. In ambito scolastico, collaboro con il Centro Permanente Formazione Adulti CPIA di Torino dove tengo corsi di Mindfulness. Tengo incontri individuali di Mindfulness Counseling, in presenza oppure on line.

A volte consiglio l'uso dei Fiori Australiani, come supporto nel percorso individuale di Counseling.

Organizzo e facilito il gruppo "Donne in Cerchio", a Torino, che ha lo scopo di creare momenti di scambio, amicizia, aggregazione, collaborazione fra donne che desiderano semplicemente stare insieme e farsi una buona compagnia.

Il Counseling e la Meditazione sono la mia via per continuare a migliorare me stessa: mi aiutano a sviluppare saggezza, equilibrio e felicità e sono i miei riferimenti per portare umanità, ascolto, accoglienza ed accettazione nella relazione di aiuto.

## RECAPITI E CONTATTI

Telefono:  
3397964095

Email  
[tiziana\\_sola@yahoo.it](mailto:tiziana_sola@yahoo.it)

## INFORMAZIONI

Data di pubblicazione: 12/04/2022 | Data di revisione: \ | Indice di revisione: 0

La/Il titolare di questa presentazione professionale, pubblicata online sul sito [www.assocounseling.it](http://www.assocounseling.it), è garante in via esclusiva della correttezza e della veridicità dei dati e delle informazioni in essa riportate e del loro eventuale e puntuale aggiornamento. Ella/Egli è dunque la/il diretta/o ed unica/o responsabile dei contenuti indicati.

**AssoCounseling**  
Associazione Professionale di Categoria