



# Stefania Scarabelli

*Naturopata Olistica e Counselor*

[www.stefaniascarabelli.com](http://www.stefaniascarabelli.com)

## Stefania Scarabelli

Laureata in Scienze Naturali, Naturopata, Counselor Olistica,  
Operatrice Olistica, EFT Trainer

Iscritta nel registro professionale degli Operatori Olistici  
SIAF livello Trainer codice ER734T-OP



[info@stefaniascarabelli.com](mailto:info@stefaniascarabelli.com)  
Ravenna, Bologna  
(+39) 335 30 21 81

## Benessere psicofisico e sollievo dallo stress (per persone e animali)

### Mi presento:



Il mondo del naturale e del benessere psicofisico mi appartiene ormai da più di 35 anni.

Mi sono laureata in Scienze Naturali all'università di Bologna. Questa per me è stata la base per le conoscenze di anatomia, fisiologia, botanica, chimica organica e mineralogia.

Durante gli studi universitari, la mia estrema sensibilità mi ha portata su un percorso di ricerca personale attraverso la meditazione, lo yoga, le tecniche vibrazionali energetiche, il Reiki, la Cristallo-pratica, la Prano-pratica, fiori di Bach, medicina cinese.

2

Ho poi proseguito con svariate specializzazioni come la Naturopatia e il counseling olistico.

Dal 2000 ad oggi condivido professionalmente le mie conoscenze, unite ad anni di esperienza e di formazione continua sia nel campo umano che animale.

I miei servizi sono rivolti al singolo, al binomio uomo-animale nonché alle scuole ed enti di formazione.

## Curriculum:

**Laurea in Scienze Naturali** (facoltà di Scienze Matematiche Fisiche e Naturali) conseguita presso l'Università di Bologna nel 1998.

Corso di Nutrizione Eumetabolica e Alimentazione Naturale presso Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata nel 2002.

Corsi sui Sali di Schüssler della Dott.ssa Ursula Salm e corsi di aggiornamento presso la O.T.I. Carsoli (sarà poi argomento di tesi di Laurea in Naturopatia) nel 2004.

**Laurea in Naturopatia** Presso la Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata Rudy Lanza ufficialmente riconosciuta dall' Heilpraktiker Fachschule Saarbrücken Affiliata all' Unione Europea Heilpraktiker (UEHP) nel 2004

Specializzazione in Kinesiologia Applicata Presso la Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata nel 2003.

**Formazione in EFT** (Emotional Freedom Technique) come operatore di terzo livello ed insegnante di livello Base e Intermedio con Andrea Fredi EFT-Italia dal 2004 al 2010 con aggiornamento continuo.

**Attestato di Qualità** e di qualificazione dei servizi Professionali erogati SIAF come Operatore Olistico livello Trainer codice ER734T-OP dal 2012 con formazione continua professionale.

**Diploma di Counselor** Olistico Integrale presso Accademia dell'Essere (Vr) nel 2014 con tesi sulla integrazione del counseling nel percorso olistico.

Curriculum più dettagliato su <https://www.stefaniascarabelli.com/mi-presento/>

## Una precisazione sulla mia figura professionale :

Sono libera professionista secondo la legge 4/2013 che regola gli operatori del benessere.

La mia figura professionale si rivolge a tutte le persone che si rivolgono a me per problemi di stress, tensioni, ansie, stati di affaticamento, intossicazioni da errata alimentazione, fasi di cambiamento. Insomma sulle persone che cercano di ritrovare uno stato di benessere.

### La figura del Naturopata

Il Naturopata ha il compito di favorire nell'individuo le condizioni atte allo svolgersi dei processi di riequilibrio del sistema mente-corpo e nello stimolare in esso le proprie capacità di autoguarigione. Inoltre, egli ricopre il ruolo di educatore nel campo della prevenzione, favorendo nel soggetto umano i processi di apprendimento dei meccanismi fisiologici relativi allo stato di salute e di benessere.

### La figura dell'Operatore Olistico

L'**Operatore Olistico** in discipline bio-naturali aiuta la persona a ritrovare l'armonia attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche e spirituali, che stimolano un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di Sé.

## La figura del Counselor- Operatore relazionale

Il **Counselor - Operatore relazionale** ad indirizzo olistico, è uno specialista della relazione d'aiuto che opera con un approccio globale integrando competenze comunicativo-relazionali con metodologie naturali, energetiche, artistiche, meditative.

Attraverso un percorso esperienziale e creativo favorisce il processo di cambiamento, consapevolezza e crescita della persona.

Il Counselor olistico è dunque un esperto nella relazione d'aiuto, una figura che "aiuta l'altro ad aiutarsi". Non cura l'altro ma lo allena a sfruttare le proprie eccellenze al fine di diventare lui stesso protagonista della sua vita.

Se la persona vive un momento di particolare rilievo negativo, il counselor olistico la aiuta a trovare le risorse per tornare in armonia.

Nel mio approccio unisco l'arte dell'ascolto con la tecnica del tapping EFT che, portando pace e rilassamento, favorisce la presa di consapevolezza e il cambiamento molto più velocemente.

**Counselor nella relazione uomo-animale o Pet Counseling**, è l'aiuto che offro per la comprensione degli attriti nel binomio uomo-animale come punto di riflessione nella crescita personale e di conseguenza per il benessere dell'animale.

L'animale viene visto come membro della famiglia con le sue esigenze e il suo carattere.

**Pet Loss Counseling** individuale o di gruppo. E' un percorso per l'elaborazione del lutto dell'animale che in tanti casi è più difficile da elaborare per la paura di non essere compresi. Il pet loss counseling di gruppo permette di relazionarsi con altre persone che provano lo stesso dolore e quindi creare un gruppo di auto-aiuto.

## La mia mission:

La mia mission professionale e di vita è quella di aiutare le persone e i loro compagni animali, a diminuire l'ansia e lo stress e mantenere il benessere a livello fisico, mentale e spirituale. Per imparare a surfare sul mare delle emozioni senza esserne travolti, richiede molta energia e per questo non tralascio gli aspetti del benessere a livello fisico-biochimico-energetico-emotivo.

Lo scopo è di aiutare le persone a ritrovare il proprio centro, insegnando tecniche naturopatiche e olistiche di auto aiuto perché ognuno possa essere capace di prendersi cura di se stesso serenamente ed essere responsabile del proprio benessere.

## A chi mi rivolgo:

Le mie attività sono rivolte a tutte le persone che vogliono ritrovare il proprio centro imparando a conoscersi e a gestire lo stress partendo dal corpo fisico per arrivare all'equilibrio energetico ed emotivo. Occupandomi di lievi disagi dovuti ad errori nello stile di vita e ad accumulo di stress ed emozioni non ben gestite.

- Un esempio di percorso rivolto alla persona è di partire dall'alimentazione naturopatica per riportare forza al corpo fisico per arrivare a uno stato di benessere tramite tecniche di auto-aiuto per la gestione dello stress e delle problematiche del quotidiano.
- Per i gruppi accomunati dallo stesso problema (es: per l'elaborazione del lutto del proprio animale, per smettere di fumare, nelle dipendenze lievi da cibo, nei problemi di stress sul lavoro, per difficoltà del sonno ecc.) utilizzo tecniche quali counseling di gruppo, Pet counseling, meditazioni guidate, tecniche di rilassamento e il tapping EFT.

- Per operatori del settore benessere e counselor insegno tecniche olistiche e naturopatiche quali il Tapping EFT, l'alimentazione naturale e le emozioni, l'utilizzo di sali minerali inorganici chiamati Sali di Schussler.
- Per docenti, infermieri, operatori socio sanitari insegno la tecniche di rilassamento e la tecnica del Tapping EFT per utilizzarla su se stessi per gestire il burn-out o come risorsa per gestire la classe o persone.
- Per le scuole medie e superiori insegno tecniche per gestire lo stress e tecniche di rilassamento o con brevi lezioni di un ora in classe o insegnando la tecnica direttamente agli insegnanti che a loro volta le useranno in classe con i propri studenti.

## Breve descrizione di alcune tecniche utilizzate:

### Tapping eft

L'EFT fa parte delle tecniche di "tapping" (picchiettamento o stimolazione di punti cutanei).

Si tratta di una moderna tecnica di auto-aiuto che coniuga la secolare sapienza della medicina tradizionale cinese con gli studi più recenti della Mind-Body Medicine ovvero la medicina della mente e corpo.

L'EFT si è rivelata straordinariamente efficace per risolvere Stress, Paure, Ansie, Sintomi fisici, Disagi emotivi, Convinzioni limitanti, Dipendenze (fumo, cibo) Problemi Scolastici, prestazioni sportive e numerosi altri problemi.

## Tapping eft di gruppo sulle dipendenze lievi da cibo e fumo

Si tratta di praticare in gruppo il tapping EFT focalizzandosi su argomenti specifici quali ad es: l'alimentazione, la dipendenza dal fumo, la paura di parlare in pubblico, paura degli esami, il raggiungimento dei propri goals, le emozioni...

E' un modo per affrontare tematiche che sarebbero difficili da affrontare da soli.

Il lavoro in gruppo è un ottima occasione per lavorare su di sé con il sostegno dei partecipanti, ove però non è sempre necessaria un'esposizione individuale dei propri blocchi, ognuno può mantenere le proprie tematiche nella privacy della propria mente e grazie all'energia che si crea nel lavoro in gruppo, le consapevolezze e il fluire dell'energia sarà facilitata grazie all'effetto di "risonanza" con l'energia del gruppo.

## Meditazione e rilassamento

I tipi di meditazioni e rilassamento sono infiniti quanto le stelle nel cielo.

Per questo i metodi che propongo sono vari per meglio adattarsi al temperamento e alle esigenze della persona o del gruppo.

Il mio lungo percorso di ricerca interiore mi ha fatto incontrare vari Maestri e insegnanti dai quali ho appreso le più svariate tecniche e insegnamenti.

Qualunque sia la via, meditare significa fare silenzio sul mondo caotico dei nostri pensieri e delle nostre paure. Meditare significa entrare in una dimensione nella quale ritrovare serenità ed equilibrio.

## Consulenze di naturopatia e Alimentazione naturopatica

L'Alimentazione Naturale è un tipo di alimentazione vicina alle "naturali" esigenze dell'uomo. Adottare un corretto regime alimentare è la base per mantenere e a volte recuperare un buon stato psicofisico.

Durante la consulenza, verrà valutata la dissonanza energetica degli alimenti o anche detta campo di disturbo alimentare, cioè la bio-compatibilità su più di 250 sostanze tra alimenti e additivi alimentari.

Inoltre verrà valutata la capacità dell'organismo di depurarsi (forza vitale), l'equilibrio biochimico di vitamine, sali minerali, oligoelementi e sali tissutali di Schussler

## Corsi e seminari

Sono insegnante di tecniche olistiche con certificazione SIAF livello trainer questo mi permette di valorizzare i miei corsi con l'accREDITAMENTO di ECP (formazione continua professionale obbligatoria per operatori olistici e naturopati).

I corsi sono rivolti a:

- Privati: persone interessate ad approfondire argomenti per il proprio benessere
- Operatori del settore olistico, naturopatico, counselor: per una formazione continua professionale il professionista può integrare le sue conoscenze con le tecniche del **tapping eft, la conoscenza degli oligoelementi e Sali di Schussler, alimentazione naturale ed emozioni, l'uso di tecniche energetiche.**
- Insegnanti, docenti, infermieri, operatori socio sanitari: per gestire il proprio stress e aiutare i propri allievi o pazienti insegno il tapping EFT e le tecniche di rilassamento per se stessi e per gli altri.

Per l'elenco dei corsi proposti e descrizione dettagliata rimando alla pagina del mio sito: [www.stefaniascarabelli.com/corsi-e-seminari](http://www.stefaniascarabelli.com/corsi-e-seminari)

## Benessere per i bambini

I bambini sono sempre più stressati questo dipende non solo dai numerosi impegni ma anche da un disequilibrio interno dovuto ad un'alimentazione sbagliata che, rovinando l'intestino e il microbiota intestinale, rovina l'equilibrio mente-intestino. Il naturopata non fa diete ma insegna a ritrovare il benessere. L'approccio parte da una valutazione energetica degli alimenti, al test sui fiori di Bach per arrivare alla tecnica del tapping EFT adatto anche ai bambini. Tutto il percorso ovviamente coinvolge anche il genitore con sessioni di counselling nella gestione delle emozioni.

## Benessere per gli animali e Pet counseling

Poiché ormai gli animali fanno parte del nostro nucleo familiare, il loro benessere e una convivenza armonica è fonte anche della serenità.

Come naturopata e counselor aiuto a migliorare la relazione uomo-animale con suggerimenti di naturopatia, fiori di Bach e tecniche di ascolto del disagio dell'animale.

L'obiettivo non è correggere l'animale ma ritrovare l'armonia attraverso l'ascolto di se stessi attraverso l'osservazione del cane e del gatto visti come specchio del disagio del suo umano di riferimento.

## Collaborazioni:

Tutte le mie attività non si sostituiscono a medici o veterinari ma anzi da anni collaboro con altre figure professionali come medici, farmacisti, veterinari, nutrizionisti, psicologi.

Inoltre collaboro con il gruppo Consulenti nei progetti [www.tecnicocontabile.com](http://www.tecnicocontabile.com). Professionisti esperti nella normativa del Terzo Settore, l'obiettivo è portare efficienza e organizzazione negli Enti, valorizzare il patrimonio culturale e ottimizzare le risorse per utilizzarle al meglio, sia nei progetti che nella comunicazione.

### Stefania Scarabelli

info@stefaniascarabelli.com  
Ravenna, Bologna  
(+39) 335 30 21 81