

## **CURRICULUM LAURA MAINARDI**

Mi chiamo Laura. Ho iniziato il mio percorso di crescita e formazione con lo studio della Filosofia e dei grandi maestri esistenziali per dare risposte a domande che sono tutt'ora aperte, in continua evoluzione. Mi sono laureata con lode con una tesi sulla psicologia femminile, avendo una certa inclinazione verso gli studi di genere ho frequentato un master come formatore ed esperto per le Pari Opportunità (women's study e identità di genere).

Fin dalla giovane età ho avuto una forte spinta al lavoro sociale, in particolare nella relazione d'aiuto. Dal 2007 collaboro in programmi di protezione, sostegno e integrazione rivolti a persone a forte rischio di emarginazione, vittime di tratta a scopo di grave sfruttamento lavorativo e/o sessuale.

Nel 2011 mi sono diplomata alla Scuola di Counseling Transpersonale ( Mindfulness Project), percorso che prevede nella formazione l'integrazione della pratica della Mindfulness (Consapevolezza), sia per affinare le competenze professionali necessarie nella relazione di aiuto sia per approfondire il percorso di meditazione, che pratico da più di 20 anni. Il Mindfulness Counseling promuove lo sviluppo dell'autostima e delle risorse presenti in ogni individuo oltre che il processo evolutivo della coscienza verso la realizzazione di stati mentali come la concentrazione, la pace, la gioia, la tolleranza e l'accettazione. Partendo da se stessi e dal momento presente promuove uno stato vitale migliore e più consapevole.

Parallelamente ho coltivato e approfondito il mio amore per la Natura, certa che in essa vi siano gran parte dei rimedi utili e necessari al nostro benessere e alla nostra evoluzione. Ho seguito un corso professionale sulle piante officinali e il loro utilizzo, approfondito la conoscenza degli oli essenziali e frequentato 3 anni una scuola di Naturopatia (A.N.E.A.) dove, tra le altre discipline olistiche, ho conosciuto e studiato i Fiori di Bach. È stato subito amore, consolidato nel percorso di formazione con il Dr. Orozco. Con i Fiori ho trovato la mia dimensione dove la relazione d'aiuto, il processo di facilitazione della consapevolezza, accettazione e rinnovamento incontra la Natura e i suoi doni. Ritengo che la vita sia una continua scoperta e che abbia come scopo ultimo ritrovare la connessione con la parte più profonda e autentica, il nostro vero Sé. La vita è un viaggio e i Fiori degli ottimi alleati per favorire la consapevolezza di ciò che siamo e ciò che vogliamo veramente, al di là dei costrutti e dei condizionamenti, aiutandoci a superare i momenti di crisi e le difficoltà che siamo quotidianamente chiamati ad affrontare.

Laura Mainardi

Pescara – Cda Pischiariano Moscufo

Tel 3334281154

E mail [lauramainardi@yahoo.it](mailto:lauramainardi@yahoo.it)

Disponibile anche per consulenze on line