

Dichiarazione sostitutiva di certificazione
(art. 46 D.P.R.28 dicembre 2000 n. 445)

La Sottoscritta **SILVIA RUFFILLI** c.f. **RFFSLV76L51D704A** nata a **FORLI** (FC) il **11/07/1976**, residente a **FORLIMPOPOLI** (FC) in **VIA CELLETTA** n° **571** consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

DICHIARA

il mio curriculum vitae (di seguito allegato) è aggiornato al 29.07.2021 al fine di informare, divulgare e dimostrare il mio percorso personale e professionale che mi permette di essere una libera professionista disciplinata ai sensi della L. 4/13. Il mio c.v allegato indica i miei titoli di studio, le mie esperienze personali e lavorative, la partecipazione ai corsi di formazione e tutte le mie competenze acquisite e quelle tutt'ora in corso per garantire ai miei clienti professionalità e competenza attraverso un costante aggiornamento sulle tematiche del mio lavoro.

Luogo, **FORLIMPOPOLI, 05.08.2021**



Ai sensi dell'art. 10 della legge 675/1996 e successive modificazioni, le informazioni indicate nella presente dichiarazione verranno utilizzate unicamente per le finalità per le quali sono state acquisite.

Curriculum Vitae

aggiornato al 29.07.2021



Dati personali :

- Nome : **Silvia**
- Cognome : **Ruffilli**
- Luogo di Nascita : Forlì (FC)
- Data di nascita : 11-07-1976
- Età :45 anni
- Stato civile : Nubile (convivente)
- Indirizzo : via Celletta n. 571 - Forlimpopoli (FC) 47034
- Telefono : Cell. 339 - 2418523
- Patente di guida : Tipo B
- E-mail : silviaruffilli@gmail.com

Dati professionali :

- Indirizzo : Gall. Aldo Moro 2 – Forlimpopoli (si accede da via Duca d’Aosta 8)
- P.I. 04362600407
- **sito:** www.silviaruffilli.com
- **sito:** www.archibenessere.it
- **sito:** <https://sites.google.com/view/laviaolfattiva/home>
- **blog:** www.progettocasacorpo.blogspot.com
- **google business:** <https://g.page/silviaruffilli>
- **facebook:** www.facebook.com/progettocasacorpo
- **linkedin:** www.linkedin.com/in/silvia-ruffilli-0a2065145/
- **pinterest:** <https://www.pinterest.it/silviaruffilliconsulente/>
- **Doterra:** www.mydoterra.com/silviaruffilli

PERCORSI FORMATIVI E PROFESSIONALI

Titoli di studio :

- **Laurea in Economia e Commercio conseguita il 27-06-2000** presso l'Università degli Studi di Bologna, Sede di Forlì, **con la votazione di 110/110** discutendo la tesi dal titolo "Analisi dei costi per il Total Qualità Management (studio del caso della Waterteam S.r.L.): tesi sperimentale condotta studiando la problematica specifica della gestione della qualità in un contesto comparativo tra la realtà imprenditoriale e le teorie aziendali.
- **Diploma di Ragioniere e Perito Tecnico Commerciale** conseguito il **15-07-1995** presso l'Istituto Tecnico Commerciale "Carlo Matteucci" di Forlì, Via Turati, con **la votazione di 60/60**.

Conoscenze linguistiche:

- Inglese, buona conoscenza della lingua parlata e scritta
- Francese, buona conoscenza della lingua parlata e scritta
- Spagnolo, conoscenza scolastica della lingua parlata e scritta

Conoscenze informatiche :

- Ottima conoscenza dell'uso del Pc, della navigazione su Internet, dell'utilizzo dei principali software per la gestione della posta elettronica, dei sistemi operativi Windows 2000- XP – Vista e dei più diffusi packages di office automation in ambiente Windows, tra cui Microsoft Office 97-2000-2007,XP (Word, Excel, Power-point) e Open Office
- Ottima conoscenza del programma TOWEB e delle piattaforme on line per lo sviluppo di siti web e blog e per la gestione della grafica digitale.
- Buona conoscenza delle piattaforme di Zoom e Meet per l'organizzazione di eventi online

Esperienze professionali :

- **Dal 01/01/2018 libera professionista con p.i. e titolare di Progetto CasaCorpo** (Architettura Feng Shui. Organizzazione. Trattamenti) e **dal 23/05/2012 titolare di Studio Archibenessere**. Consulente di Feng Shui e Architettura di Benessere e Operatrice per Trattamenti Olistici e Consulente di Organizzazione svolto come Professional Organizer. Professioni disciplinate dalla L.4/13
- **Dal 18/02/2002 al 31/12/2017** impiegata, con qualifica di istruttore amministrativo/contabile, Categoria C (livello economico C3), presso l'Amministrazione Provinciale di Forlì - Cesena con assegnazione al Servizio Bilancio Finanze e Provveditorato.
- **Dal 01-11-2001 al 16-01-2002** impiegata in qualità di ragioniere presso la ditta CLAUS S.r.L., di Forlì, nell'area amministrativa - contabile
- **Dal 04-09-2000 al 31-10-2001** impiegata con mansioni di ragioniere nel settore amministrativo della ditta Howema S.r.l. di Forlì.
- **Dal 24-01-2000 al 31-07-2000** impiegata nel settore amministrativo – contabile presso la Confartigianato di Forlì, in qualità di responsabile della gestione cassa e della fatturazione.
- **Stage di 40gg (periodo giugno/luglio 1994)** svolto presso la R.A.S. Assicurazioni, sede principale di Forlì, con l'espletamento di numerosi compiti di ufficio e mansioni contabili.
- Assistente presso centri di soggiorno estivo per bambini nel 1992 e 1993.

PERCORSO DI VITA

Nonostante un lavoro d'ufficio pubblico e sicuro, io non ero felice e il mio corpo me lo stava urlando. Ho preso la decisione di rallentare, ascoltarmi e agire nel tempo seguendo il mio cuore per formarmi in quello che "avrei fatto da grande". La mia vita personale e professionale si sono unite nel momento in cui la visione olistica della salute della persona è entrata a far parte del mio stile di vita, attraverso l'applicazione delle abitudini di Benessere Consapevole.

- ✓ La mia grande passione per la progettazione e le soluzioni d'interni della casa mi ha portato ad approfondire, dal **2003**, il **Feng Shui**, sia per capire in che modo l'ambiente che si vive sia un riflesso psico-emotivo della nostra vita, sia per aiutare gli altri ad arredare e a progettare il proprio spazio quotidiano (abitativo, ricettivo e lavorativo) con consapevolezza e orientandolo al benessere.

Per questo ho frequentato (e tutt'ora continuo a tenermi aggiornata):

- **2009 Master di I livello della Creative Feng Shui Academy**
- **2011 Master di II livello della Creative Feng Shui Academy**
- **2013 Corso Psicologia dei Colori di Aghape**
- **2014 Corso di Architettura del Benessere e Sostenibilità Abitativa di Iscom Formazione Forlì Cesena**
- **2015 mi sono Diplomata Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere** presso la Scuola di Specializzazione in Feng Shui e Architettura del Benessere, Spazio Umano di Marzia Mazzi. La Scuola di Feng Shui mi ha introdotto alla **M.T.C.**, Medicina Tradizionale Cinese, applicandola nello spazio, nella persona e nello stile di vita; la scuola mi ha formato nell'uso consapevole dei colori secondo l'interpretazione di **Aura-Soma**, nell'applicazione del **Test Kinesiologico** e in diverse tecniche di centratura e percezione ambientale, attraverso la **meditazione** guidata, il training autogeno e il rilassamento immaginativo.
La scuola SpazioUmano mi ha introdotto e formato nella **Vendita Etica tramite i corsi di PassoDue**
- Da allora partecipo costantemente ai corsi di aggiornamento di SpazioUmano(sia sul Feng Shui per affinare la pratica sia sulla vendita etica) e di altri Enti formativi:
 - **09.04.2016 Corso Aggiornamento Feng Shui e Architettura del Benessere SpazioUmano - Consulenza pratica**
 - **17-18.09.2016 Corso Aggiornamento Feng Shui e Architettura del Benessere SpazioUmano - Consulenza pratica**
 - **24-25.09.2016 "Definire e presentare il prezzo dei propri servizi in modo etico ed efficace" SpazioUmano**
 - **15-16.10.2016 "Il colore:simbologia ed Interpretazione" SpazioUmano**
 - **26-27.11.2016 "Le tipologie Umane secondo la Medicina Tradizionale Cinese" SpazioUmano**
 - **03-04.12.2016 Corso Aggiornamento Feng Shui e Architettura del Benessere SpazioUmano - Consulenza pratica**
 - **11-12.03.2017 Corso Aggiornamento Feng Shui e Architettura del Benessere SpazioUmano - Consulenza pratica**
 - **23.11.2017 Corso di Interior Color Design, progettare il colore in interni con Color Trainer di APPA**
 - **12.12.2019 Conferenza di Architettura "Dell'Acqua:l'ambiguo fascino di una mobile trasparenza" di SEDICI ARCHITETTURA**
 - **28.05 e 04.06.2020 "Corso Architettura e vendita dei servizi, come presentare i propri servizi trasmettendo valore al cliente" SpazioUmano**
 - **03.09.2020 Incontro di Aggiornamento e Supervisione Feng Shui SpazioUmano**

- ✓ **Nel 2006** ed eventi di vita negli anni a seguire, mi hanno avvicinato al mondo del benessere olistico, con un percorso di crescita personale collegato alla psicologia del cambiamento. Ho fatto esperienza della **PNL** (Programmazione Neuro Linguistica), della **PMQ** (Programmazione Mentale Quantica) e delle tecniche di motivazione personale, che hanno migliorato la struttura del mio linguaggio, della comunicazione, delle parole e la qualità dei miei pensieri, rendendoli più efficaci per raggiungere i miei obiettivi. Tutt'oggi continuo a ricercare, leggere libri, frequentare corsi e mi tengo aggiornata con le newsletter dei principali siti di crescita personali italiani, perché ho imparato che la consapevolezza comunicativa è un'attitudine che va coltivata quotidianamente.
- ✓ Da maggio **2012** ho dato vita allo **Studio Archibenessere** (www.archibenessere.it) assieme alla **collega Santi Elisa, architetto iscritto all'Ordine degli Architetti della Provincia di Forlì Cesena n. 1200**. Ci occupiamo di Benessere Abitativo attraverso la progettazione tecnico-architettonica e la progettazione d'interni esclusivamente applicando il Feng Shui e l'Architettura del Benessere per costruire, ristrutturare e rinnovare spazi di casa, ricettivi e di lavoro che inviino stimoli positivi attraverso la corretta predisposizione di precisi fattori ambientali. In questo modo si attiva una risposta psico-sensoriale dell'uomo e percettiva del corpo che permette di sentirsi protetto e al sicuro, attuando un processo progettuale collegato sia a Medicina Cinese (la culla del Feng Shui) sia alle ultime scoperte in campo Neuroscientifico (pnei, epigenetica, embodiment, neuroni specchio, neuroplasticità ecc..). Svolgiamo specifiche **Consulenze Colori nell'ambito del Benessere Abitativo** attraverso gli strumenti offerti dal Feng Shui integrati con l'interpretazione olistica di **AuraSoma**, con il **Test dell'Armocromia e il Test Kinesiologico**. Integriamo nel processo progettuale il concetto di **Biofilia**. Siamo in costante formazione e ricerca sia in modo autonomo che attraverso corsi specifici, richiesti anche per la formazione continua professionale.
- ✓ Nel **2015** **seguo i corsi di Decluttering e Organizzazione di Lorenzo Durand**, fondatore di declutteringefficace.com. Corsi che affrontano la Psicologia dello Spazio con le tecniche di Decluttering e Organizzazione con approccio percettivo e cognitivo-comportamentale al problema degli accumuli, del disordine e della disorganizzazione personale a casa e sul lavoro.
 - 2015 - Decluttering Efficace - Formatore Lorenzo Durand
 - 2016 - Libertà Mirata - Formatore Lorenzo Durand
- ✓ Dal **2016** **svolgo la professione di Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere e Trattamenti Manuali Naturali sul Corpo, Professione disciplinata ai sensi della L. 4/13**. *(Sono stata iscritta Siafitalia come Operatore Olistico Professional cod. ER1850P-OP dal 2016 al 2020)*
- ✓ Dal **2016** sono **Consulente dell'Organizzazione, Professione disciplinata ai sensi della L.4/13**, con cui svolgo :
 - **Consulenze di Decluttering e Organizzazione**. Si tratta di interventi di gestione efficace dello spazio attraverso la rimozione del superfluo e le tecniche di riordino organizzato. Aiuto le persone a vivere e a lavorare meglio, a semplificare e facilitare la loro vita attraverso strategie, metodi e tecniche in grado di allenare le loro personali risorse organizzative per gestire in modo efficace, pratico e veloce lo spazio e gli arredi.
 - **Interventi di Psicologia dello Spazio nei percorsi di Dimagrimento** per il profondo parallelismo che c'è tra casa-oggetti e corpo-cibo.
 - **Consulenza di Gestione e Organizzazione del Tempo personale e professionale**, attraverso l'Utilizzo strutturato di liste, Gestione agenda e Flusso organizzato delle informazioni e attività, ispirato al Metodo GTD di D. Allen.
(Sono stata iscritta APOI come Professional Organizer Senior n.79 dal 2016 al 2020)

- ✓ Dal **2017** sono Certificata come **Consulente del Benessere, Wellness Advocate DoTerra n. 5148090**, per l'utilizzo degli Oli Essenziali Certificati di Puro Grado Testato CPTG a livello topico, interno e aromatico negli ambienti. Sono Certificata per eseguire i Trattamenti di **AromaTouch® Technique e AromaTouch® HAND Technique**.

Da questo momento ho iniziato il mio viaggio nell'**Aromaterapia** per la quale sono in formazione continua e ho intensificato gli studi e gli aggiornamenti conseguendo:

- nel **2020** l'Attestato di partecipazione al corso "**Aromaterapia e Medicina Tradizionale Cinese**" organizzato dall'Ass.ne La Grande Via e condotto dal Dott. Leonardo Pauluzzi.
- nel **2020** l'Attestato di partecipazione al corso "**L'uso clinico degli Oli Essenziali**" organizzato dall'Ass.ne La Grande Via e condotto dal Dott. Leonardo Pauluzzi
- nel **2021** l'Attestato di partecipazione al corso "**PsicoAromaterapia Energetica**" organizzato da Rinascere Academy e condotto dal Dott. Leonardo Pauluzzi

- ✓ In questi anni di consulenza abitativa e organizzativa ho sentito forte l'esigenza di allargare i miei orizzonti professionali, arricchendoli e completandoli con l'altra metà dello spazio tangibile e concreto che l'uomo vive tutti i giorni: **il CORPO**.

Ho avvertito nel corso del tempo la necessità di lavorare con le persone, per aiutarle a migliorare il loro livello di benessere fisico ed emotivo, in modo più empatico e consapevole, facilitando l'ascolto interiore dei loro bisogni.

Il Progetto CasaCorpo nasce proprio nel momento della mia vita in cui ho sentito forte il valore di aiutare le persone a migliorare e ad accrescere la loro consapevolezza, sostenendo la loro voglia di cambiare, attraverso un lavoro contestuale sullo spazio del corpo e lo spazio di casa, i due spazi della vita in cui si depositano le emozioni che viviamo ogni giorno e che sono determinanti per il nostro Benessere e la qualità della nostra Vita a casa e sul lavoro. (Al sito www.silviaruffilli.com ci sono tutti i servizi e la **Mission** da visionare).

Per questo ho intensificato gli studi e gli aggiornamenti conseguendo:

- nel **2017** l'Attestato per il corso base di **Riflessologia Plantare**, presso Liliun Centro di Ben-Essere, tenuto dalla docente Mirka Barbiero titolare di KurmAccademia
- nel **2017** la certificazione Doterra per l'Applicazione dell'**AromaTouch® Technique**, Metodo Brevettato DoTerra per l'applicazione clinica di Oli Essenziali Certificati di Grado Terapeutico (CPTG) e **AromaTouch® Hand Technique**.
- nel **2019** l'Attestato per di Partecipazione al Corso di **Riflessologia del Viso**, presso Liliun Centro di Ben-Essere, tenuto dalla docente Mirka Barbiero titolare di KurmAccademia.
- nel **2020** l'Attestato per la Partecipazione al Corso di "**Cromoterapia**" condotto dal Dott. Osvaldo Semprini, presso il Centro di ricerca Erba Sacra Opera-Accademia Italiana di Formazione Olistica
- nel **2020** l'Attestato per la Partecipazione al Corso "**Cromoterapia e Cromopuntura Olistica**", condotto dal Dott. Osvaldo Semprini, presso il Centro di ricerca Erba Sacra Opera-Accademia Italiana di Formazione Olistica
- nel **2021** mi **sono diplomata** nel Master per "**Operatore in Riflessologia Auricolare**" condotto dal Dott. Osvaldo Semprini, presso il Centro di ricerca Erba Sacra Opera - Accademia Italiana di Formazione Olistica

- ✓ Dal **2018** ho intrapreso una formazione autodidatta delle principali tematiche e ricerche **Neuroscientifiche** (PNEI, Epigenetica, teoria dell'Embodiment, Neuroplasticità, Neuroni Specchio, ecc..) per trovare un gancio scientifico accademico a tutto quello che il Feng Shui e Medicina Cinese mi aveva già insegnato nel collegamento tra la qualità dello Spazio e il condizionamento Emotivo-Cognitivo che si ripercuote poi a livello Comportamentale.

✓ **Dal 2021 propongo i seguenti Programmi di Benessere Integrato CasaCorpo:**

- **Programma di Benessere Integrato CasaCorpo per i DISTURBI DEL SONNO** un percorso che prevede trattamenti di Riflessologia Auricolare, Consulenze di Feng Shui per la camera da letto, Aromaterapia e Pratiche di Benessere Olistico e Percettivo.
- **Programma di Benessere Integrato CasaCorpo per il DIMAGRIMENTO** un percorso che prevede trattamenti di Riflessologia Auricolare, Consulenze di Psicologia dello Spazio, Aromaterapia e Pratiche di Benessere Olistico e Percettivo.

✓ **Organizzo Eventi - Conferenze - Incontri – Docenze**

- **Eventi: dal 2012** organizzo incontri esperienziali, convegni e conferenze, formative e divulgative anche con partnership del territorio, sulle principali tematiche del Benessere Abitativo e Organizzativo (**su www.archibenessere.it/eventi e www.silviaruffilli.com/eventi, si trova l'elenco completo**) per sensibilizzare le persone a curare oltre il corpo, la mente e le emozioni anche l'ambiente in cui abitano per soddisfare i loro bisogni pratici ed emotivi. Sulla mia pagina professionale di fb, **[facebook.com/progettocasacorporo](https://www.facebook.com/progettocasacorporo)**, si trova l'elenco di tutti gli eventi Online e in Presenza che organizzo, con le tematiche e breve descrizione.
- **Fiere:** ho partecipato nel **2012 e nel 2015** alla fiere del settore benessere, **Natural Expo** sia a Forlì che a Rimini, nel **2019** all'evento "**C'è Benessere**" a Cervia
- **Portali** : sono presente in vari portali del settore olistico e della casa: Homify, Houzz, Pinterest, Visione Olistica, Guida Olistica, Italia Olistica, Cure Naturali, Vivi Consapevole Romagna per essere visibile a tutti coloro che vogliono comprendere in che modo lo spazio scelto per vivere e lavorare rappresenti un'estensione psico-emotiva di se stessi.
- **Docenze:** Conduco **giornate formative** sulle tematiche del Benessere Abitativo e Organizzativo, Decluttering, Organizzazione, Psicologia dello Spazio e Architettura del Benessere, presso aziende e Associazioni del territorio(CAD, Ideal System, ASP Anchor, ASP Le Case Franche) per sensibilizzare il team e lo staff di lavoro a comprendere che uno spazio di lavoro organizzato e armonioso ha vantaggi psicofisici e pratici rilevanti per il raggiungimento degli obiettivi economici ed etici dell'azienda.
 - **20 settembre 2018 Giornata formativa alla CAD** sul Decluttering e sull'Organizzazione degli spazi di casa e di lavoro sia per migliorare la produttività e il benessere sul lavoro, sia per sensibilizzare gli operatori dei servizi sociali al momento delle loro visite presso i domicili delle persone assistite. La qualità ambientale in cui le persone assistite vivono influenza la qualità della loro salute e a cascata sull'attenzione e il ruolo che la cooperativa può attivare in modo proattivo per migliorare la situazione di vita.
 - **23 marzo 2019** ho tenuto una giornata formativa di **docenza in collaborazione con lo studio PassoDue di Cesena e Alisei formazione per i dipendenti dell'azienda "Ideal System"** di Gambettola dal titolo "Essere Ordinati per lavorare e vivere meglio"
 - **24 settembre 2019** corso formativo dal Titolo "Strumenti per la produttività e il benessere lavorativo negli studi professionali" per i **Commercialisti iscritti all'Ordine dei Commercialisti della Provincia di FC.**
 - Ho attivato il Corso di Gestione e Organizzazione del Tempo presso diverse sedi di **Formart**
 - **12 marzo 2020** serata formativa dal Titolo "PNEI e la salute nei luoghi di vita e di lavoro" per tutti i Medici **iscritti all'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di FC.**

Queste occasioni mi **arricchiscono di nuove risorse** e capacità organizzative, public speaking e relazionali e **tutti gli eventi sono consultabili nei siti www.silviaruffilli.com e www.archibenessere.it**

✓ **Pubblicazioni articoli, ricerche e contenuti**

- Sempre nell'ambito delle tematiche del Benessere Abitativo **scrivo** diversi articoli per il periodico cartaceo locale Diogene, distribuito nella Provincia di Forlì-Cesena
- **Scrivo articoli** sul portale "www.diogenecasa.it".
- **Ho scritto un articolo sull'Architettura del Benessere** per il Blog della collega P.O. Sara Caliaro www.alsuoposto.it (<https://www.alsuoposto.it/blog/architettura-del-benessere>).
- Ho rilasciato un'intervista sul tema del **Feng Shui e Architettura del Benessere** sulla **Rivista "Vivi Consapevole in Romagna"** con pubblicazione anche sui social media
- dal **2013 tengo un blog www.progettocasacorpo.blogspot.com** nel quale pubblico articoli sul Benessere Casa-Corpo, sulle tematiche del Feng Shui e Architettura del Benessere e del Benessere Organizzativo.
- **Ho fornito un contributo sul Feng Shui e Architettura del benessere**, come lo spazio diventa un attivatore del sistema Pnei **sul libro di F. Berrino e D. Lumera "La via della leggerezza" ed Mondadori anno 2019**
- Sono tra gli autori del **Quotidiano Medico On Line "TagMedicina" fondato e gestito da Leonardo Ferella e Luigi Ciccarelli.**
- Sono tra gli autori del portale "**Giornale di Psicologia**" fondato e gestito da Francesco Albanese, **Psicologo Clinico, Psicoterapeuta, Scrittore e fondatore della rivista Neuroscienze.net.**
- Ho fornito un contributo sul Decluttering sulla **rivista cartacea "CasaFacile" numero di febbraio 2020**
- Ho rilasciato un'intervista sul tema del Feng Shui e Architettura del Benessere sulla Rivista cartacea "**Casa Naturale**" **numero di Marzo/Aprile 2020**
- Ho fornito un contributo sulla Psicologia dello Spazio nei Percorsi di Dimagrimento sul **portale "Destinazione Benessere" che è anche rivista cartacea - numero novembre 2020**
- Ho fornito un contributo sul Feng Shui e Architettura del Benessere sulla **rivista cartacea "The Beauty Times" numero di aprile 2021**
- Ho fornito un contributo sul Feng Shui e Architettura del Benessere sul portale "**Arkt - Space to Architecture**" **numero di febbraio 2021**
- Ho fornito un contributo sul Feng Shui e Architettura del Benessere sulla **rivista cartacea "Destinazione Benessere" numero marzo/giugno 2021**
- Ho fornito un contributo sul Feng Shui e Architettura del Benessere sulla **rivista cartacea "L'altra Medicina" numero 106 di giugno 2021**
- Ho fornito un contributo sul ruolo del Feng Shui della camera da letto in relazione ai disturbi del sonno per il blog di "**ASSIREM**" **a giugno 2021, la più importante associazione italiana di ricerca sulla prevenzione dei disturbi del sonno.**
- Ho fornito un contributo sulla Psicologia dello spazio nei percorsi di dimagrimento Feng Shui e Architettura del Benessere sulla **rivista cartacea "L'altra Medicina" numero 108 di agosto/settembre 2021**

- **Luglio 2021 - Pubblico il mio primo libro - "I Colori del Benessere. Per la casa, lo stile e la tua vita" ed. YouCanPrint**

Tutte le pubblicazioni sono consultabili e scaricabili dal mio sito www.silviaruffilli.com

- Sono in formazione continua, per questo leggo e ricerco costantemente nuovi autori e libri dei quali pubblico recensioni sul mio Blog www.progettocasacorpo.blogspot.com

✓ **Progetti sul Territorio**

- Da marzo **2017** collaboro con il **Centro di Obesità e Nutrizione Clinica di Villa Igea - Ospedali Privati Forlì** per promuovere all'interno della struttura una sensibilizzazione al benessere in casa attraverso la tecnica del Decluttering (rimozione del superfluo) come percorso parallelo a quello di dimagrimento multidisciplinare portato avanti in clinica dai pazienti. Si tratta di incontri mensili a sostegno di un benessere abitativo che influenza lo stato psico-fisico della persona.

Una nuova sperimentazione, unica in Italia, per far comprendere l'importanza della relazione tra benessere - spazio abitativo - sovrappeso, in quanto le dinamiche che conducono all'accumulo sul corpo sono analoghe a quelle che conducono all'accumulo in casa.

Si è parlato di questa sperimentazione:

- in un'intervista che ho rilasciato nel blog del formatore italiano di Decluttering, Lorenzo Durand, (<http://www.declutteringefficace.com/decluttering-approda-clinica/>)

- **nella Rivista Art. 32 di Ospedali Privati Forlì**, per la diffusione interna all'utenza della Struttura, pubblicata nel primo numero semestrale giugno 2018

- in un **articolo sul giornale "Il Resto del Carlino"** Ed. di Forlì, uscito il 19/08/2018.

- nel **libro "La via della Leggerezza" scritto dal Dott. Franco Berrino e Prof. Daniel Lumera**, uscito il 19/03/19 Ed. Mondadori al quale ho fornito due contributi.

- Dal **2020** collaboro con il mobilificio **Chiararredo di Cesenatico** per una sinergia di professionalità che unisce il design con la progettazione Feng Shui e Architettura del Benessere.

- Da gennaio **2021** è attivo il percorso **"Togli il Superfluo - percorso di Dimagrimento Integrato CasaCorpo"** con la prestigiosa collaborazione della **Dott.sa Daniela Biserni Biologa Nutrizionista**, professionista conosciuta per il suo approccio multidisciplinare alla rieducazione alimentare

✓ Il mio personale percorso di crescita personale ha sviluppato in me la consapevolezza di fare del **Benessere Consapevole uno Stile di Vita**, in cui **corpo, mente, spazio ed emozioni** si muovono all'unisono in un sistema interdipendente per la visione olistica della salute della persona.

Per questo è stato naturale per me, negli anni di maggiore difficoltà, mettere impegno e attenzione olistica alla cura e salute del corpo, al cibo che si mangia e alla qualità delle relazioni che si vivono e alla positiva attitudine di pensiero per affrontare il presente. Per questo mi sono avvicinata **all'agopuntura, alla riflessologia plantare, all'aromaterapia e alla visione etica dell'alimentazione.**

Per migliorare la qualità della mia vita, secondo la visione olistica dell'uomo, ho personalmente approfondito l'approccio delle malattie e patologie fisiche come un riflesso di disagi emotivi, aprendo me stessa ad un contatto sincero con la mia parte emotiva profonda, sperimentando nel **2012 un percorso** di consulti personali con un Operatore della **Medicina Biologica Emozionale** e partecipando al seminario di **Liberazione delle Memorie Emozionali dal 21 al 23/09/2018** (della scuola di **Metamedicina**).

✓ **Credo fortemente e sinceramente nell'importanza del fare rete**, creando una sinergia di competenze professionali che si completano tra loro fornendo un supporto e un aiuto a chi sta intraprendendo un percorso di cambiamento e di crescita.

Questo mi ha condotto, e tutt'ora mi conduce, ad aprire nuove strade collaborative con professionisti aperti ad un nuovo modo di pensare il Benessere, per questo collaboro con numerosi **centri olistici, alcuni poliambulatori, Psicologi e Psicoterapeuti del Territorio.**

- L'elenco completo delle relazioni che ho attivato negli anni sono disponibili al link <http://www.silviaruffilli.com/relazionivinent>

- ✓ Amo molto stare all'aria aperta, amo passeggiare al mare ed ho scelto per me e la mia famiglia di vivere in campagna.
- ✓ Amo gli animali, cucinare dolci e leggere libri.
- ✓ Pratico **yoga e meditazione dal 2007**
- ✓ Mi sono formata nel maggio 2019 come **Volontaria per il Programma "Nati per leggere"**
- ✓ Mi piace parlare e leggere di consapevolezza perché credo che la capacità di comprendere ed esprimere i propri bisogni emozionali sia la base per conoscere meglio se stessi e avere delle relazioni di qualità (motivo per cui ho frequentato anche il corso di genitori efficaci), per questo anche in famiglia cerchiamo di ritagliare spazi in cui condividere i sentimenti, grazie anche alla lettura di libri per bambini che aiutino i piccoli di casa a capire e gestire le proprie emozioni.

Data

29.07.2021

Firma

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sabrina Ruffini', is centered within a light blue rectangular box.