

Curriculum Vitae

aggiornato al 27.09.2024



Dati personali :

- Nome : **Silvia**
- Cognome : **Ruffilli**
- Luogo di Nascita : Forlì (FC)
- Data di nascita : 11-07-1976
- Età: 48 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 80)
- P.I. 04362600407
- **sito**: www.silviaruffilli.com
- **sito**: www.archibenessere.it
- **sito**: <https://sites.google.com/view/laviaolfattiva/home>
- **blog**: www.progettocasacorpo.blogspot.com
- **facebook**: www.facebook.com/progettocasacorpo
- **facebook**: www.facebook.com/archibenessere
- **linkedin**: www.linkedin.com/in/silvia-ruffilli-0a2065145/
- **pinterest**: <https://www.pinterest.it/silviaruffilliconsulente/>
- **doTERRA**: www.mydoTERRA.com/silviaruffilli
- **aromaterapia**: <https://sites.google.com/view/laviaolfattiva/home>
- **elenco pubblicazioni**: <https://sites.google.com/view/silviaruffillipubblicazioni/home-page>

PERCORSI FORMATIVI E PROFESSIONALI – TRADIZIONALI E REGOLAMENTATI

Titoli di studio :

- **Master di II livello universitario in “Psicologia Architettonica e del Paesaggio” conseguito il 11-10-2024** presso l’Università degli Studi di Padova discutendo la tesi dal titolo “Biofilia e Progettazione rigenerativa nei luoghi di lavoro. Caso Studio dell’Azienda Climatek di Forlì”
- **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
- Ottima conoscenza dell’uso dei social

Esperienze professionali :

- **Dal 01/01/2018 Professionista disciplinata dalla L.4/13 con p.i.** Consulente di Feng Shui e Architettura di Benessere. Consulente di Psicologia dello Spazio con Decluttering e Organizzazione. Consulente di Trattamenti Energetici e Aromaterapia. Autrice. Docente. Divulgatrice.
Titolare di Progetto CasaCorpo (Feng Shui e Architettura del Benessere - Decluttering e Organizzazione - Trattamenti e Aromaterapia) e **dal 23/05/2012 co-titolare di Studio Archibenessere** (insieme all’Architetto Santi Elisa)
- **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 – PERCORSI FORMATIVI E PROFESSIONALI REGOLAMENTATI L.4/13

Nonostante un lavoro d'ufficio pubblico e sicuro, io non ero felice e il mio corpo me lo stava dicendo. Ho preso la decisione di rallentare, ascoltarmi e agire nel tempo seguendo il mio cuore per formarmi in quello che "sarei stata da grande". Per essere quello che sono oggi, ho superato difficoltà e delusioni, trovato soluzioni, imparato tante abilità, allacciato relazioni vincenti e celebrato successi, in un percorso non di certo lineare, ma sempre fluido e costante in direzione del mio obiettivo che avevo delineato con chiarezza. Lavoravo al mattino, studiavo e mi formavo la sera e nei we, rispettando un equilibrio con gli impegni della mia famiglia e di me stessa. Tutto questo ha richiesto tempo. Anni di attesa e ora sono felice.

La mia vita personale e professionale si sono unite nel momento in cui la visione olistica della salute della persona, offerta da Medicina Cinese e dalle recenti scoperte Neuroscientifiche, è entrata a far parte del mio stile di vita, attraverso l'applicazione delle abitudini di Benessere Consapevole.

✓ Formazione in Feng Shui e Architettura del Benessere

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. Dopo un breve periodo di studio autodidattico per comprendere il valore della disciplina ho deciso di farne la mia professione principale.

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

- **2007 Incontro Conoscitivo sul Feng Shui (Centro Engel Forli)**
- **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 Forli 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.

- Dal **2016** svolgo la professione di **Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere Professione disciplinata ai sensi della L. 4/13**. (Sono stata iscritta Siafitalia come Operatore Olistico Professional cod. ER1850P-OP dal 2016 al 2020) **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**
- ✓ Da maggio **2012** ho dato vita allo **Studio Archibenessere** (www.archibenessere.it) assieme alla **collega Architetto Santi Elisa, architetto iscritto all'Ordine degli Architetti della Provincia di Forlì Cesena n. 1200**. Ci occupiamo di Benessere Abitativo attraverso la progettazione tecnica-architettonica (per costruzioni e ristrutturazioni) e la progettazione d'interni (per i rinnovi e restyling di immobili già abitati) esclusivamente applicando il Feng Shui e l'Architettura del Benessere. Ci occupiamo di spazi di casa, ricettivi e di lavoro nel rapporto tra spazio e salute per realizzare ambienti che inviino stimoli positivi nel dialogo tra gli elementi concreti dello spazio e le reazioni biochimiche del cervello e quelle comportamentali. 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, neuro plasticità ecc.), sia in relazione agli studi di Psicologia dell'Abitare. Svolgiamo inoltre 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 le ricerche di Psicologia Ambientale, delle Neuroscienze applicate all'Architettura e soprattutto il concetto di **Biofilia e Progettazione Rigenerativa**. Siamo in costante formazione e ricerca sia in modo autonomo che attraverso corsi specifici, richiesti anche per la formazione continua professionale. Ci occupiamo anche di corsi ed eventi divulgativi della materia e abbiamo dato vita a una nutrita rete che collega spazio e salute.

✓ **Formazione in Psicologia dello Spazio**

Nel **2015** ho **seguito 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** inizio la pratica come **Consulente di Psicologia dello Spazio con il Decluttering e 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** e di rieducazione alimentare per il profondo parallelismo che c'è nel rapporto tra casa-oggetti e corpo-cibo.

- **Consulenza di Gestione e Organizzazione del Tempo personale e professionale**, attraverso l'Utilizzo strutturato dell'Agenda e di specifiche Liste e Flusso organizzato delle informazioni e attività.

(Sono stata iscritta APOI come Professional Organizer Senior n.79 dal 2016 al 2020)

✓ **Formazione in Aromaterapia**

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

- nel **2022** l'Attestato di partecipazione al corso "**Meridiani e Punti di agopuntura da trattare con l'Aromaterapia**" organizzato da Rinascere Academy e condotto dal Dott. Leonardo Pauluzzi

✓ **Formazione nei Trattamenti Energetici**

Durante gli 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 psico-emotivi.

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 ed empowerment, 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 i pensieri e 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 per formarmi come **Consulente di Trattamenti Olistici relativi alle Pratiche di Riflessologia e Cromoterapia che hanno come base di studio la Medicina Cinese**, la stessa base del Feng Shui, 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
- nel **2023** mi **sono certificata come Facilitatore in Mindfulness** presso l'Ente Mindfulness Educators certificato CEPRAO

I trattamenti sono di tipo Energetico in quanto sono integrati con la valutazione energetica personale, tecniche di respirazione, tecniche percettive e meditative, visualizzazioni guidate, esercizi di Intelligenza Emotiva e di Neurobica, pratiche di Espressione Emozionale (scrittura espressiva, analisi psico-cromoterapia energetica, analisi dei Bisogni, lettura di brani emozionali ecc...).

- ✓ **Dal 2019 ho intrapreso una formazione autodidatta delle principali tematiche della Psicologia Architettonica (o psicologia dell'abitare) e delle ricerche Neuroscientifiche** (nelle tematiche della 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, la qualità della Salute e il condizionamento Emotivo-Cognitivo che si ripercuote poi a livello Comportamentale. *In particolare sono in formazione continua nella ricerca e studio delle scoperte Neuroscientifiche applicate all'Architettura e della Psicologia dell'Abitare.*
Alla data del presente cv sono masterizzando presso il Master di 2 live. Universitario di Psicologia Architettonica e del Paesaggio presso l'Università di Padova.

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

- **Programma CasaCorpo per i DISTURBI DEL SONNO** un percorso che prevede trattamenti di Riflessologia Auricolare, Consulenze di Feng Shui per la camera da letto, Mindful Sleeping, Aromaterapia e Pratiche di Benessere Olistico e Percettivo.
- **Programma CasaCorpo per i DISTURBI DEL SOVRAPPESO** un percorso che prevede trattamenti di Riflessologia Auricolare, Consulenze di Psicologia dello Spazio, Mindful Eating, Aromaterapia e Pratiche di Benessere Olistico e Percettivo.
- **Programma CasaCorpo DONNA ONLINE**
- **Programma CasaCorpo per il BENESSERE LAVORATIVO in AZIENDA** un percorso formativo che prevede la Gestione e Organizzazione del Tempo di Lavoro, la Gestione e Organizzazione dello Spazio di Lavoro, la Consulenza di Feng Shui per il Lavoro, Sessioni periodiche di Mindfulness Aziendale e Pratiche di Benessere Consapevole al lavoro con Lezioni di Linguaggio del Benessere e Tecniche di Intelligenza Emotiva

✓ **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/progettocasacorpo](https://www.facebook.com/progettocasacorpo), 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, 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 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 gli 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.**
- Ho attivato il **Corso di formazione Professionale per Consulente di Benessere Organizzativo** (Prof. disciplinata ai sensi della L.4/13) con Accademia Eidos
- Ho attivato il **Corso Divulgativo sul Feng Shui e Architettura del Benessere con Accademia Eidos**
- Docente sul rapporto spazio e salute per la **Health Coach Academy per il percorso formativo triennale della Mastercup**
- Docente sul Programma di Benessere lavorativo presso "**Progetto Romagna Assicurazioni**" di Forli.
- Docente di Feng Shui e Architettura del Benessere presso il corso "**HomeWellness – la casa del cuore**" **organizzato da Mirna Casadei**, Home Stager e Tutor della trasmissione "Detto Fatto" su Rai2
- Docente dei corsi di Gestione e Organizzazione del Tempo e dello Spazio di Lavoro per **CNA FoER di Bologna, con sede a Cesena, finanziati dalla Regione Emilia Romagna**

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** e la pagina facebook

✓ **Pubblicazioni, libri, 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 e uno sul Feng Shui della camera da letto 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 diversi contributi sulle tematiche del mio lavoro per la **rivista cartacea "L'altra Medicina"**
- 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.**
- **Luglio 2021 - Pubblico il mio primo libro - "I Colori del Benessere. Per la casa, lo stile e la tua vita" ed. YouCanPrint**
- **Agosto 2022 – Pubblico il mio secondo libro – "Psicologia dello Spazio nei Percorsi di Dimagrimento"**
- **Novembre 2022 – Pubblico il mio terzo libro "I Chakra tascabili"**
- **Giugno 2023 – Intervista su Teleromagna sul Feng Shui e Architettura del Benessere per la rubrica Faccia a Faccia**
- **Articoli giornale** – Sono usciti alcuni articoli sul giornale Corriere di Romagna in relazione al Feng Shui e Architettura del Benessere

Tutte le pubblicazioni aggiornate sono visionabili 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**, in cui pubblico articoli molto approfonditi per l'ambito della mia attività

✓ **Progetti sul Territorio**

- Da marzo **2017 a marzo 2020** ho collaborato 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.

La prima 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 su chiamata con il mobilificio **Chiararredo di Cesenatico** per una sinergia di professionalità che unisce il design con la progettazione Feng Shui e Architettura del Benessere.

- Dal **2022** collaboro su chiamata con il mobilificio, **Bassetti Arredo di Forlì e Lacchini Arredamento** di Forlimpopoli 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.ssa Daniela Biserni Biologa Nutrizionista**, professionista conosciuta per il suo approccio multidisciplinare alla rieducazione alimentare

(<https://sites.google.com/view/togli-il-superfluo/home-page>)

- Da **gennaio 2022** è attivo il percorso **"Donna in Rinascita, la via delle pre e menopausa"**, con la collaborazione di due professioniste specializzate nell'ambito della femminilità **Dott.ssa Elisa Fabbri**, Psicologa Clinica e **Consulente Sarah Dellachiesa** operatrice olistica della sfera femminile e terapia mestruale.

(<https://sites.google.com/view/donnainrinascita/home-page>)

- Da **dicembre 2022** è attivo il progetto **"Health Staging – Spazi Empatici per la Salute"** con la prestigiosa collaborazione dell'**Home Stager Diana Borsari** con cui abbiamo realizzato gli ambulatori di **IPPOCRATE.ORG** e che è stato divulgato con interesse all'Ordine dei Medici della Provincia di Forlì Cesena (<https://sites.google.com/view/healthstaging/home-page>)

✓ Percorsi di crescita personale

Contestualmente agli studi iniziali sul Feng Shui, 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 formativa della PNL (Programmazione Neuro Linguistica), della CNV (Comunicazione non violenta e assertiva) e della PMQ (Programmazione Mentale Quantica) e delle tecniche di motivazione personale, che hanno migliorato la struttura del mio linguaggio, della comunicazione del benessere, 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 e che giova alla salute.

Il mio personale percorso di crescita personale, nel quale Medicina Cinese ha avuto un ruolo determinante, 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 personalmente **all'agopuntura, alla riflessologia plantare, alla meditazione, all'aromaterapia e alla visione etica ed energetica 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, professionisti, 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/progettidocenze/index.html>

- ✓ 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, scrivere 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

27.09.2024

Firma

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature is cursive and appears to read "Sabrina Ruffile".