



 **HWP**  
Holistic Training & Coaching

“From Wellness to Wholeness”  
Dal Benessere alla Piena Realizzazione



“From Wellness to Wholeness”  
Dal Benessere  
alla Piena Realizzazione

- Migliora visibilmente la tua forma fisica e raggiungi i tuoi obiettivi attraverso le basi per risultati sani e duraturi nel tempo!
- Apprendi come detossificare le tue cellule, i tuoi organi e il tuo corpo, incrementando longevità e vitalità!
- Ottimizza il tuo benessere fisico, mentale ed emozionale con l'approccio epigenetico!
- Impara come gestire correttamente il potere della tua mente, come passare dalla testa al Cuore e come vivere nel momento presente!
- Amplia il tuo livello di consapevolezza e comprendi gli elementi fondamentali per attuare la trasformazione che stai cercando, realizzando la Vita che vuoi e che meriti!

## In che mani mi metto..? Due parole su Viviana

Chi sono:

da più di 20 anni mi occupo di ricercare le modalità più efficaci per ottimizzare salute e benessere e **vivere una vita alla massima performance**.

Perseguo questo obiettivo spaziando tra le più svariate aree che concorrono al raggiungimento di un **vero benessere globale**, quindi fisico, mentale, psico-emotivo, spirituale e sociale, ricercando gli strumenti più validi per l'applicazione delle diverse metodologie.

Ho approfondito queste tematiche con trainer di prestigio nazionale ed internazionale, quali Barry Sears, Fabrizio Duranti, Attilio e Luca Speciani, **Nader Butto**, **Roy Martina**, René Martina, **Anthony Robbins**, Chris Di Meo, Roberto Re, Michele Tribuzio, Marco Ferrini, Andrea Fredi, Alessandro Rubino, Ciro Imparato, Charlie Fantechi, Brian Tracy, Jeffrey Gitomer, Robert Kiyosaki, T.Harv Eker, **Bruce Lipton**, **Gregg Braden**, **Deepak Chopra**, **David Wolfe** ed altri.

La **fisica quantistica**, per me ponte tra scienza e spiritualità, è stato poi l'anello di congiunzione per la riscoperta degli **insegnamenti antichi**, supportata da momenti di grande ritualità in connessione con la natura e con luoghi sacri, **intensivi di meditazione** in silenzio e solitudine e attraverso **esperienze sciamaniche** di indescrivibile profondità.

L'obiettivo principale è un **efficace intervento olistico specifico per una crescita** personale e professionale, psico-spirituale e sociale consapevole, che porti ad avere a disposizione tutta la propria energia, creatività, entusiasmo e passione.



## Specializzazioni

Studi con il Dottor Fabrizio Duranti. Zone Consultant, Educatore Alimentare per F.I.F., riconosciuto da C.O.N.I., E.F.A., M.S.P. e dal Ministero dell'Interno, Consulente Dieta GIFT. Corso di Primo Soccorso e CPR. Istruttore e Personal Fitness Trainer CFT3, presso ISSA e Spinning Instructor presso FiSpin. Conseguimento del Certificato di 1° Livello in EFT. Corsi intensivi di PNL. Ipnosi per il Benessere. Medicina Integrata e Lavaggio Energetico Emozionale - Dr. Nader Butto. Omega NEI Health Coach - Dr. Roy Martina. Coach Executive & Trainer presso la Munay Life School di Chris Di Meo. Wholistic Alchemic Operator. Dharma Life Coach & Trainer, Dharma Life Journey Founder.

Non amo definirmi una **Personal Trainer** (anche se lo sono), in quanto è una figura che si occupa solamente della tua performance in palestra, del tuo aspetto esteriore e dei tuoi risultati.

Non amo definirmi una **Nutrizionista** (anche se lo sono), in quanto non seguo le medicine istituzionali e convenzionali, che tendono a sopprimere i sintomi senza mai arrivare alla vera radice olistica di una problematica. Io voglio che tu viva, non che tu sopravviva solamente!

Non amo definirmi solo un **Coach** (anche se lo sono), in quanto ho sperimentato sulla mia pelle i limiti di uno strumento straordinario e potentissimo (la mente) rispetto al potere sconfinato e all'infinita e profonda saggezza delle competenze del Cuore, che ognuno ha dentro se stesso ma che purtroppo nella stragrande maggioranza dei casi non vengono scoperte ed utilizzate per una vita intera.

Essere un Wholistic Trainer & Coach significa aiutarti a raggiungere una conoscenza ed una consapevolezza profonda di te stesso e della vita che ti rimanga per sempre e che ti renda finalmente **libero e indipendente** da ogni guru, in quanto consapevole delle tue risorse interiori!

Lavoro con persone di 30, 40, 50 anni e oltre. Normalmente a 20 anni la maggior parte delle persone non si preoccupa di ciò che accade all'interno del corpo, ma tutti i comportamenti dannosi che abbiamo nei confronti del nostro corpo cominciano poi a presentare il conto dopo i 30. Se poi si continua con queste abitudini malsane, il risultato è la malattia.

Già alla giovane età di 40 anni la maggior parte delle donne e degli uomini sta già facendo delle cure, assumendo qualche forma di terapia o medicinale, sono in sovrappeso, depressi, ammalati, stanchi, hanno disturbi, sono privi di vitalità e/o sono infelici.

È necessario che ognuno si prenda la responsabilità di se stesso e vada alla radice del problema, anziché continuare a cercare di trattare i sintomi con i farmaci.

Ho deciso di seguire solo persone pronte e determinate ad apportare cambiamenti reali nel loro stile di vita, in quanto tutti i programmi che propongo necessitano di essere integrati stabilmente nel vostro essere.

A te che sei qui e che hai preso la decisione di prendere in mano le redini della tua vita e di dare una svolta, in uno o più aspetti.

**Buon inizio e buon lavoro con Holistic Workout Program!!!**



# Perché scegliere HWP

## COACHING & TRAINING FOR REAL CHANGES

Il mio intento iniziale con le persone che seguono i miei programmi è di trasferire conoscenze e competenze riguardo i meccanismi interni che ci possono portare verso la salute o verso la perdita della stessa. I passaggi successivi hanno invece l'intento di riportare la persona in contatto con la saggezza del proprio corpo, così che possa sentirne le reali necessità e i messaggi sottili senza avere più la necessità di guide esterne.

**CIBO.** Tratto tutto il cibo come se fosse un dono e promuovo combinazioni alimentari basate principalmente su frutta, verdura, legumi, cereali integrali e proteine vegetali, per creare un piano nutrizionale basato sui nutrienti n.1, I SuperFood, come la Natura ha predisposto per l'essere umano. Il peso forma è di conseguenza lo stato più naturale in cui possiamo trovarci.

**ATTIVITÀ FISICA.** L'esercizio non è sfinimento, ma terapia per il corpo. La salute del nostro scheletro, dei muscoli, del sistema nervoso e linfatico (solo per citarne alcuni) ha una fortissima correlazione con il nostro livello di attività fisica. Il nostro cuore e i nostri polmoni ne hanno un bisogno vitale. Il movimento sblocca inoltre le energie stagnanti, agevolando lo scorrere del flusso vitale.

**PENSIERI & EMOZIONI.** Con la consapevolezza che il nostro stato di coscienza si esprime attraverso diversi canali e che il "dentro" e il "fuori" sono in realtà diverse manifestazioni della stessa frequenza, non ritengo possibile concepire programmi che prescindano da un vero e profondo lavoro interiore, unica chiave per cambiamenti duraturi all'insegna della crescita e del benessere lungo il cammino evolutivo.

## 10 buoni motivi

1. Per dare al tuo organismo il miglior carburante
2. Per supportarlo con l'integrazione specifica di cui ha bisogno
3. Per rendere efficiente il tuo intestino
4. Per eliminare le tossine accumulate in tanti anni
5. Per riequilibrare la tua risposta ormonale
6. Per incrementare forza, resistenza, potenza ed elasticità
7. Per aumentare il potere della tua mente
8. Per gestire al meglio lo stress e le emozioni
9. Per accedere alla tua SuperSalute e al tuo massimo potenziale
10. Per connetterti al tuo Sé Superiore e vivere una vita alla massima realizzazione interiore







[www.vivianapassarotti.it](http://www.vivianapassarotti.it)

[hwp@vivianapassarotti.it](mailto:hwp@vivianapassarotti.it)

 <https://www.facebook.com/HolisticWorkoutProgram/>

 [holistic\\_workout\\_program](https://www.instagram.com/holistic_workout_program)