

# VOGLIO una vita straordinaria

**PNL**  
LOW COST

Corso per il benessere  
e la crescita personale  
[www.pnllowcost.it](http://www.pnllowcost.it)



info  
320 5317115

## ✓ Sei padrone della tua vita? Hai realizzato i tuoi sogni?

Qualunque sia la tua risposta, **"Voglio una vita straordinaria"** è la strada giusta per trovare nuove energie e vivere alla grande.

### Ideatori e Trainers



Graziano Artese    Josè Sergio Santoro

### Tu sei OK!

Le risorse per rendere la tua esistenza straordinaria sono già dentro di te, noi ti daremo una mano a scoprirle o riscoprirle e a metterle in gioco.

Passione, fiducia in te stesso, strategie, valori, energia, dominio della comunicazione e potere di legare ti permetteranno di dominare il cambiamento e raggiungere i tuoi obiettivi.

*"Il segreto del successo sta nell'imparare ad usare il dolore ed il piacere invece di lasciare che il dolore ed il piacere usino te. Se non lo fai tu, sarà la vita a controllarti.*  
(Anthony Robbins)

**"Sveglia il gigante che c'è in te. Nel profondo dell'uomo albergano sopiti poteri, poteri che lo stupirebbero e che egli non ha mai sospettato di possedere; forze che rivoluzionerebbero la sua vita, se destate e messe in azione".** (Orison Swett Marden)



**PNL**  
LOW COST

è un **ENTE DI FORMAZIONE** che si pone come obiettivo la massima divulgazione delle conoscenze e tecniche di **PNL** e **COACHING**.

I suoi corsi sono adatti a chiunque abbia il desiderio di vivere al meglio la propria vita.

La scelta del **LOW COST** è ispirata dall'idea di rendere accessibili a tutti le migliori strategie e strumenti per il benessere e la crescita personale.

## ✓ Quali sono le finalità e gli obiettivi di questo corso?

Potenziare una serie di capacità della persona, come:

- ✓ **avere fiducia in sé stessi**
- ✓ **gestire dello stress**
- ✓ **trovare l'energia**
- ✓ **dominare il cambiamento**
- ✓ **raggiungere degli obiettivi**
- ✓ **migliorare le relazioni**
- ✓ **superare momenti difficili**
- ✓ **essere motivati**
- ✓ **prendere decisioni**
- ✓ **gestire le emozioni**
- ✓ **applicare strategie vincenti**
- ✓ **saper comunicare**
- ✓ **raggiungere un equilibrio psico-fisico**

Tutti abbiamo dei sogni e ci piace credere, nel profondo del cuore, che da qualche parte abbiamo una capacità particolare per realizzarli, che possiamo migliorare noi e questo mondo: abbiamo ragione!

**Nella vita non ci sono fallimenti, ci sono solo risultati!**  
(Anthony Robbins)

**VOGLIO**  
**una vita**  
**straordinaria**

Corso per il benessere  
e la crescita personale  
[www.pnllowcost.it](http://www.pnllowcost.it)

**PNL**  
LOW COST

info  
320 5317115

Ideato e realizzato da *Josè Sergio Santoro e Graziano Artese*, **Voglio una vita straordinaria** prende spunto dalle esperienze stesse dei suoi creatori e attraverso le tecniche dello *Storytelling*, della *PNL* e del *Life Coaching* ti darà l'occasione di essere protagonista di una serie di incontri ed esperienze indimenticabili.

Parole, immagini, musica, divertimento e ottime relazioni saranno i migliori presupposti per godere pienamente l'esperienza, definire obiettivi, trovare risorse e guidare la tua vita dove vuoi.

Al centro della nostra esistenza ci siamo noi e non ci accontentiamo più:  
**VOGLIAMO IL MEGLIO. Noi lo stiamo facendo, tu puoi farlo con noi.**

## ✓ COME È STRUTTURATO IL CORSO?

**VOGLIO**  
una vita  
straordinaria

è un corso per il benessere e la crescita personale (**Life Coaching**)

(un percorso su temi e obiettivi legati alla vita, all'esistenza della persona per vivere alla grande)

È strutturato in



- **7 incontri di 2 ore**
- **1 incontro intensivo** di 8 ore
- **1 incontro di rinforzo** ed approfondimento
- Per **un totale di 25 ore** (in circa 2 mesi)
- Si svolgerà in tre città diverse:
  - **TERMOLI** il **martedì** (scarica la brochure)
  - **LANCIANO** il **mercoledì** (scarica la brochure)
  - **VASTO** il **giovedì** (scarica la brochure)
  - **SAN SALVO** il **venerdì** (scarica la brochure)
- In ogni città, sarà proposto in 2 orari diversi:
  - **corso A:** dalle 18:30 alle 20:30
  - **corso B:** dalle 21:00 alle 23:00(solo a San Salvo - **corso C:** dalle 9:30 alle 11:30)

Puoi scegliere la sede e l'orario a te più congeniali ma avrai una possibilità in più: puoi cambiare, all'occorrenza, giorno e sede in qualsiasi momento

Abbiamo programmato il corso **in dieci settimane** per dare la possibilità ai corsisti di **"cavalcare" il cambiamento senza paura** e sperimentarlo giorno per giorno.

**Un incontro intensivo** sarà la splendida occasione per incontrarsi tutti e condividere i frutti di questa fantastica esperienza.

È una grande opportunità per dedicarti veramente a te stesso, per capire, progettare, sperimentare come una vita (la tua) può essere straordinaria.



## ✓ IL PROGRAMMA GIORNO PER GIORNO

### - Incontro 1: **IO SONO OK**

Io valgo. Valgo per quello che sono e per quello che non sono.  
Io sono ok e tu sei ok, io merito di essere felice.  
Perché aspettare di star male per prendersi cura di sé?  
Cosa posso fare, adesso, per migliorare la mia vita?

### - Incontro 2: **CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ**

Prendo coscienza della mia forza, del "gigante che è in me", di tutte le risorse che ho a disposizione dentro e fuori di me per essere protagonista del mio destino. Io sono responsabile delle mie condizioni.  
Se non scegli di amarti, chi potrà farlo al posto tuo?

### - Incontro 3: **SORRIDERE E COMUNICARE**

La comunicazione è il connettivo dei legami sociali, esprime la propria identità, è un gioco continuo di segni, parole, corpo, colori. Il modo in cui comunichi esprime veramente quello che sei? Ti piacerebbe dominarla e poter esprimere liberamente le tue emozioni nel sorriso?

### - Incontro 4: **SONO UN LEADER**

Se vuoi prendere in mano la tua vita non devi fare altro che diventare leader di te stesso: questo lo puoi imparare.  
Preferisci decidere della tua vita o lasciarlo decidere agli altri?

### - Incontro 5: **MASCHIO E FEMMINA LI CREÓ**

Maschio e femmina: due mondi a confronto!  
Capire questa diversità, avere una nuova chiave di lettura darà una svolta decisiva alle vostre relazioni in famiglia, sul lavoro, nel tempo libero. Vuoi vivere le relazioni senza problemi?

## - Incontro 6: **LA FORZA DELLE CREDENZE**

Tutte le volte che nella tua vita accade qualcosa il tuo cervello si chiede: Sto provando piacere o dolore?

La risposta a queste due domande è sempre basata su un sistema di credenze: se succede questo allora significa che...

Gli obiettivi li puoi creare, i valori li puoi rispettare, le credenze limitanti le puoi smontare e sostituirle con le potenzianti.

Vuoi provare?

## - Incontro 7: **OSSERVA, VALUTA, AGISCI**

Siamo alla continua ricerca di un equilibrio: l'unica vera certezza è "l'incertezza del cambiamento".

C'è armonia ed equilibrio tra tutte le aree della tua vita?

(Salute – partner – passioni – amici - denaro – lavoro)

Tre parole per grandi risultati, una strategia per trovare e mantenere la tua migliore dimensione. Vuoi provare?

## - Incontro 8: **VADO AL MASSIMO** (full immersion)

Se sei arrivato fino qui ti resta una sola possibilità: andare al massimo! Carpe diem, cogli l'attimo! Hai voglia di spostarti da dove sei inchiodato e metterti in gioco? Sei pronto per urlare vado al massimo?

## - Incontro 9: **UNA VITA STRAORDINARIA**

Un ultimo incontro per fare un "PIT STOP", fare il punto della situazione, e aggiustare il tiro per avere risultati straordinari.

Tutti insieme per condividere testimonianze, idee, energia.

**Noi siamo pronti, il nostro team è pronto.  
Tu sarai il protagonista del tuo cambiamento,  
noi saremo al tuo fianco in questa straordinaria avventura.**

**VOGLIO**  
una vita  
straordinaria

**PNL**  
LOW COST

Corso per il benessere  
e la crescita personale  
[www.pnllowcost.it](http://www.pnllowcost.it)



info  
320 5317115

# I TRAINERS



## **Graziano Artese**

Fondatore e presidente della PNL LOW COST comincia la sua attività formativa conducendo corsi di gruppo "motivazionali" a cui hanno partecipato centinaia di persone. Ha un approccio formativo "*esperienziale*" con una connotazione "*semplice*", "*pratica*" e "*concreta*".

La sua esperienza lavorativa e la sua passione per la PNL gli hanno offerto la possibilità di conoscere e formarsi con Roberto Re, Lorenzo Mezzadri, Max Formisano e Anthony Robbins.

Ha messo a punto e perfeziona costantemente il metodo "Oss.ValÁ Barra dritta" ideato per aiutare le persone a "*prendere decisioni*" con "*equilibrio e determinazione*".

Il suo motto: "Impara ad ascoltare ed a concentrarti sulle cose che dipendono da te" .



## **Josè Sergio Santoro**

Cofondatore e formatore della PNL LOW COST è laureato in Scienze Psicologiche applicate, è Counselor, Musicista, Regista e Attore teatrale.

Le sue varie passioni ed esperienze lavorative gli hanno permesso una formazione a 360° dove corpo, creatività, parola e conoscenze psicopedagogiche si fondono in capacità comunicative e formative davvero originali.

Ha lavorato come formatore per l'IRRSAE d'Abruzzo, l'ASPIC di Vasto e Pescara, la Team Service di Vasto, la BCC, la casa Editrice Gulliver, la Fism, e tanti altri ancora.

Ha deciso di dedicarsi completamente alla PNL e al COACHING dopo l'incontro con Anthony Robbins (Rimini 2011), un'esperienza che ama definire: "devastante".

Il suo motto: "Comunque vada, sarà un divertimento".

## I TRAINERS



### **Giuliano Gomez Crognale**

Speaker radiofonico professionista, attualmente in onda su **Radio Delta 1**, presta la sua voce a spot pubblicitari, reading letterari ed è un presentatore ricercato di eventi di varia natura.

Ha studiato doppiaggio all'Accademia Flaiano di Pescara e approfondito la sua passione per la "voce" attraverso la ricerca personale e con i docenti Roberto Pedicini, Christian Iansante e Alba Bucciarelli.

Nel suo percorso di formazione una spinta determinante l'ha dato il libro di **Ciro Imparato** "La tua voce può cambiarti la vita", una lettura che gli ha aperto un mondo nuovo e fornito nuovi modelli di comunicazione.

Tra i suoi molteplici interessi ci sono la musica, la lettura, la pallacanestro ma da qualche anno la sua carica, la sua energia, la sua positività sono impegnati e assorbiti anche da tematiche legate alla PNL e alla formazione personale.

Una new-entry nel team di PNL Low Cost, una grande scommessa tutta da giocare.



### **Luca Montuori**

Appassionato di arte drammatica e comunicazione, ha studiato a Roma in accademia di cinema e televisione diplomandosi nel 2013. Nonostante i suoi studi fossero rivolti prevalentemente alla recitazione, si è cimentato anche in regia curando l'apprezzata messa in scena di un dramma francese.

Corpo e voce, i pilastri dei suoi studi, gli hanno permesso di sperimentare e ideare attività e percorsi caratterizzati da un filo conduttore che unisce corpo-mente e voce in nuovi strabilianti equilibri.

Appassionato di crescita personale e motivazionale, comincia tra il 2013 e il 2014 a frequentare corsi di formazione ed in particolare si appassiona alla ricerca e allo studio di persone che ce l'hanno fatta, che hanno stravolto la propria vita rincorrendo e realizzando i loro sogni. In particolare lo affascina la figura di **Albert Bandura**, che, noto per il suo lavoro sulla teoria dell'apprendimento sociale, diviene per lui, una guida e un riferimento.

Una new-entry nel team di PNL Low Cost, una grande carica di giovinezza ed energia al servizio della formazione.

Il suo motto : più sei, più puoi!

## LOCATION E DATE

### TERMOLI

#### martedì

1 marzo	5 aprile
7 marzo	12 aprile
15 marzo	19 aprile
22 marzo	1 maggio

### LANCIANO

#### mercoledì

2 marzo	6 aprile
9 marzo	13 aprile
16 marzo	20 aprile
23 marzo	1 maggio

info - iscrizioni  
ON LINE

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

TELEFONO  
320 5317115



### VASTO

#### giovedì

3 marzo	7 aprile
10 marzo	14 aprile
17 marzo	21 aprile
31 marzo	1 maggio

### SAN SALVO

#### venerdì

4 marzo	8 aprile
11 marzo	15 aprile
18 marzo	22 aprile
1 aprile	1 maggio

## COSTI

 **VOGLIO**  
una vita  
**straordinaria**

L'investimento economico richiesto per frequentare *il nostro corso* è **€ 125:00.** (5 euro a ora) che comprende anche il materiale didattico che riceverai durante la frequenza del corso.

È un prezzo incredibile, lo sappiamo, ma contenere i prezzi è una scelta che fa parte della nostra mission: dare a tutti la possibilità di star bene, "crescere" e vivere pienamente la propria vita.

Hai anche la possibilità di frequentare il **primo incontro gratis** e poi decidere se iscriverti e continuare il percorso.

È sempre il momento giusto per fare qualcosa per sé stessi.

**“La vita non è un problema da risolvere.**

**É un mistero da vivere”** (Soren Kierkegaard)



**“Non possiamo cambiare il vento  
ma possiamo orientare le vele”**

(Anthony Robbins)

**Orienta le tue vele e “sveglia il gigante che è in te”  
Adesso! Prenota o iscriviti.**



Ti ringraziamo, comunque, per aver letto fino in fondo questa brochure, se sei arrivato fino qui non è un caso.

**Ti aspettiamo al corso!**

*Graziano e Sergio*



**[www.pnllowcost.it](http://www.pnllowcost.it)**

email: **[info@pnllowcost.it](mailto:info@pnllowcost.it)**

**cell: 320 5317115**