

# CORSO DI BON TON E SAVOIR FAIRE

## Quasi sempre la realtà è a un passo dal sogno...

Questo corso si rivolge alle persone che hanno deciso di modificare il loro modo di porsi, nella quotidianità o nell'ambiente lavorativo, conquistando sicurezza, autostima e capacità di influire positivamente sugli altri.

## PROGRAMMA DEL CORSO

- Lezione di Portamento
- Comunicazione non verbale e atteggiamenti corporei
- Il bon ton della tavola
- Lezione di make up/colorimetria maschile (con consegna del manuale didattico per la lezione di trucco)
- Studio dell'immagine
- Tecniche di respirazione per la concentrazione
- Visualizzazione mentale creativa per aumentare il potere personale

## FINALITA' DEL CORSO

- Aumentare l'autostima
- Migliorare l'eleganza/la classe e/o la femminilità
- Conoscere le regole base del bon ton della tavola
- Imparare a concentrarsi e lavorare sui propri obiettivi

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso può essere frequentato a ogni età, si rivolge a chiunque abbia voglia di migliorarsi, di diventare una persona nuova, di relazionarsi diversamente con gli altri e di scoprire anche potenzialità inespresse.

## DURATA

Il corso è individuale e ha la durata di 5 ore, viene effettuato in un'unica giornata, o suddiviso in due lezioni.

## COSTO

## IL CORSO RILASCI

- Materiale didattico
- Attestato di partecipazione
- ECP crediti di formazione continua

**Dr.ssa  
FEDERICA  
SALA**  
Tel. 334 7898303

Counselor & Life Coach  
Operatore Olistico Trainer  
Master Reiki (Metodo dr. Usui)  
Tarologa (Metodo Jodorowsky)  
Esperta in Naturopatia &  
Terapie Complementari  
Make up Artist &  
Consulente di Immagine

**Cambio Look sas**  
di Sala Federica & C.  
P.I. e C.F. 07731980962  
Piazza Perrucchetti 36  
20062 Cassano d'Adda (MI)  
info@cambiolook.it  
info@centroalterego.it

Regolarmente iscritta  
ai registri professionali

 **AICI**  
Member

 **Certificato**  
SIAF