

Comunicato stampa



SCOPRIRE IL PROPRIO “IKIGAI” GRAZIE AI CAVALLI DALLA FRANCIA UN PERCORSO PER RI-TROVARE IL PROPRIO “MOTORE DI VITA”

Giorgio Rizzi, manager ed equi-coach italiano basato a Parigi, porta nel Belpaese la sua “ragione di esistere” per affiancare altre persone nel medesimo percorso di riscoperta di sé. **Equi-Ikigai** si rivolge a chi sente di volere cambiare sguardo sulla propria vita, o cambiarla, aumentando la propria consapevolezza. E grazie ai cavalli chiarire quattro aspetti essenziali per raggiungere e mantenere un’esistenza piena

Equi-Ikigai apre la propria stagione italiana portando nella terra d’origine del suo fondatore Giorgio Rizzi, il risultato di anni di ricerca, studio ed esperienza. Un metodo, integrato a un percorso pratico, che



CONFIDENZA IN STESSI
INTELLIGENZA EMOTIVA
LEADERSHIP
COMMUNICAZIONE NON VERBALE
CREATIVITÀ
PERFORMANCE

affianca le persone in un cammino per gettare le basi di una **svolta profonda della propria vita**, trovando, chiarendo e rinforzando il proprio **“Ikigai”**: parola giapponese il cui concetto è traducibile in **“ragione di vita”**.

EQUI-IKIGAI: LA CATARSI PER CHIARIRE LA STRADA, CON METODO

Attraverso un lavoro esperienziale e strutturato con i **cavalli**, tutto da terra e per il quale non è necessaria nessuna competenza o familiarità particolare, inizia il **processo concreto di ricerca del proprio Ikigai**: ciò che la persona è, sente vuole e pensa davvero, emerge con chiarezza e semplicità, rinforzandosi man mano grazie allo **“specchio cavallo”**. Ciò che la persona non è, invece, crolla e svanisce rapidamente, altrettanto chiaramente. Emerge così, in ogni sessione di equi-coaching, la persona oltre i propri costrutti, come la scultura esce man mano dal blocco di pietra o legno.

Per chiarire il proprio Ikigai sono i cavalli che, attraverso le specifiche azioni e reazioni, svelano alla persona come uno specchio chi essa è, oltre le proprie credenze e, contestualmente, i limiti e le paure che ne bloccano la realizzazione. Come? L'Ikigai indica il metodo, i cavalli la strada, mentre l'equi-coach coordina e guida questo affascinante processo di riscoperta di sé con le giuste domande nel giusto momento, aiutando la persona a comprendere e poi collegare le nuove informazioni emerse.

I QUATTRO CERCHI DELL'EQUI-IKIGAI

Giorgio Rizzi, con l'aiuto dei cavalli, aiuta la persona a chiarire quattro aspetti fondamentali per vedere con maggiore lucidità e chiarezza se stessa e, da lì, decidere grazie a informazioni più complete e chiare i passi da fare. Questi i “quattro cerchi” dell'Ikigai, che incrociano diversi aspetti fondamentali:

1. Quello in cui sei bravo;
2. Quello che ami;
3. Quello di cui il mondo ha bisogno;
4. Quello per cui ti pagano;

I quattro cerchi dell'Ikigai includono aspetti quali la passione (quello che ami e in cui sei bravo), la professione (quello in cui sei bravo e per cui ti pagano), la vocazione (quello per cui ti pagano e di cui il mondo ha bisogno) e la missione (quello di cui il mondo ha bisogno e che ami). Però, solo laddove tutti e quattro i cerchi si intrecciano si forma il proprio ikigai. Premesso questo il cavallo entra in gioco, portando la persona alla scoperta dei quattro fondamentali aspetti della propria “ragione d'essere”. Come?

1. Riconquistando fiducia in se stessi e nelle proprie risorse: il cavallo decide di seguirci e di stare con noi solo se noi siamo sicuri e congruenti nel nostro essere e agire;
2. Ricollegando la persona a ciò che ama davvero e a ciò che realmente vuole: il cavallo dialoga unicamente con la propria verità;
3. Attivando il motore della volontà e della chiarezza d'intenzione il proprio essere e agire diventa fonte d'ispirazione per gli altri che sono chiamati a fare lo stesso: il cavallo ci invita per dialogare con lui a sviluppare congruenza tra essere e agire, quindi chiarezza unita a leggerezza e positività.
4. Acquisire coscienza e consolidare il proprio valore: grazie all'impatto empatico e al coinvolgimento

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net



CONFIDENZA IN STESSI
INTELLIGENZA EMOTIVA
LEADERSHIP
COMMUNICAZIONE NON VERBALE
CREATIVITÀ
PERFORMANCE

emotivo che si crea nel lavoro con il cavallo emergono i personali autentici desideri, che sono essi stessi la porta dietro la quale si celano i talenti specifici di ognuno. Gli stessi che possiamo e dobbiamo utilizzare come risorsa.

Per ognuno dei quattro cerchi dell'Ikigai i cavalli entrano in gioco portando la persona, con indiscutibile forza e disarmante gentilezza, a fare emergere ciò che è e ciò che veramente sente e vuole. Giorgio Rizzi, equi-coach alla guida di questo profondo e al contempo semplice processo, è il professionista che accompagna la persona in questi preziosi passaggi.

COME FUNZIONA UNA SESSIONE DI EQUI-IKIGAI?

È guidata dall'equi-coach, figura professionale già diffusa in Francia e agli albori in Italia, e si sviluppa su tre fondamentali passaggi:

- 1. Portare nel visibile l'invisibile:** la persona, in ogni esercizio con lo "specchio-cavallo", vedrà emergere la propria verità rispetto a ciò che comunica davvero di sé all'esterno, oltre che i relativi effetti del proprio essere sull'altro. Le nuove informazioni emerse, spesso sconosciute alla persona stessa, diventeranno il prezioso materiale per aumentare e integrare una nuova consapevolezza di sé da cui ripartire.
- 2. Lasciare andare limiti e paure:** grazie a ulteriori esercizi con il cavallo e alle domande dell'equi-coach si chiariranno concrete e spesso inimmaginabili possibilità per avvicinarsi, in modo pratico, alla "nuova persona" che sta emergendo, sciogliendo man mano i blocchi e le false credenze che ne limitavano l'espressione.
- 3. Aumentare e integrare nuova consapevolezza di sé:** alla fine della sessione la persona avrà una visione più ampia della propria persona e un'idea più chiara di ciò che è, sente, pensa e vuole davvero. Ora può fare un primo nuovo passo per agire in modo più congruente con sé e maggiormente consapevole nella propria quotidianità.

APPROFONDIMENTI

Perché i cavalli possono aiutarci nel trovare e attuare il personale Ikigai?

Ecco quattro motivi per cui questo animale può diventare uno straordinario partner capace, in modo naturale semplice e potente, di accompagnare la persona a:

- 1. Riconoscere l'importanza di un'autentica connessione con un altro essere.**

Quando quest'ultima si attiva diventiamo non solo capaci di comunicare in modo più chiaro e gentile, ma siamo più incisivi e sicuri, con il cavallo così come con un'altra persona. Il cavallo è molto sensibile e la sua risposta è sempre autentica e onesta: ci invita a essere come lui per dialogarvi al meglio.

- 2. Acquisire coerenza e rispetto: del cavallo e di sé.**

Il cavallo, per poterci seguire e stare bene con noi, chiede coerenza tra sentire, volere, pensare e agire. La sua mole, inoltre, ci invita al rispetto, che è lo stesso che dobbiamo sviluppare per noi stessi e per il nostro spazio affinché il cavallo stesso a sua volta lo rispetti.

- 3. Sviluppare un'autentica leadership:** i cavalli hanno spesso una forte personalità e per creare un legame con loro è necessario che la persona eserciti un'autentica leadership capace di definire, senza aggressività ma con chiaro e gentile dialogo, le gerarchie del "branco a due".

- 4. Superare le proprie paure e rinforzare il proprio essere:** i cavalli vivono nel presente e ci

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net



CONFIDENZA IN STESSI
INTELLIGENZA EMOTIVA
LEADERSHIP
COMMUNICAZIONE NON VERBALE
CREATIVITÀ
PERFORMANCE

portano immediatamente a comprendere se siamo anche noi presenti nel corpo o, viceversa, assenti nella mente. In quest'ultimo caso la connessione con il cavallo si interrompe immediatamente e lo perdiamo. Il cavallo, quindi, ci chiede di essere sempre presenti, quindi, nel pieno delle nostre facoltà e forti nel nostro essere.

Chi è Giorgio Rizzi?

Milanese di origine, ha vissuto a Londra e poi a Parigi, dove attualmente vive. Giorgio Rizzi, è manager per una multinazionale che opera nel settore lusso, da circa dieci anni è in cammino verso il proprio "Ikigai" che l'ha portato oggi a fondare l'associazione "Equi-Ikigai Searching for the light" e a lavorare con il suo progetto tra Francia, Italia, Germania e Spagna. Dopo numerose esperienze legate ai cavalli nei cinque continenti tra cui America, Argentina, Mongolia, Oman e Islanda – integrate a studi che passano dallo Shiatsu e l'AMMA, fino alla Mindfulness e la meditazione – si forma con la trainer tedesca Alexandra Rieger concludendo il percorso di crescita personale attraverso i cavalli Raidho Healing Horses (sotto l'egida FISE Veneto), ottenendo la qualifica di Raidho Trainer Certificato. Studia e si certifica in Francia con Eva Reifler, fondatrice di Visionpure e Trainer Eponaquest. Ha collaborato con Ulrike Dietmann, ideatrice del percorso "Hero's Journey with the Horse". In Francia lavora anche con aziende e business school sulle tematiche legate alla leadership e comunicazione non verbale, organizzando ogni anno workshop e seminari residenziali oltre che in Francia anche in Italia, tra Toscana e Sardegna, e in Spagna. Info www.giorgiorizzi.net e www.equi-ikigai.net. L'Ikigai di Giorgio Rizzi? "Educare me stesso, ispirare gli altri, cambiare il mondo".

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net