



## SALUTE E BENESSERE A 360°

Dedicato a tutti coloro che desiderano prendersi cura di se stessi agendo da protagonisti, in prima persona, per mantenere od ottenere il benessere a 360°.

### COME?

Attraverso la conoscenza e l'approfondimento di metodiche e di comportamenti che incidano positivamente sul loro "STAR BENE". Una "scuola" che ha come "mission" la divulgazione dei fondamenti della salute e del benessere accessibili a tutti e da utilizzare concretamente nel quotidiano per prendersi cura di se stessi, informando e formando le persone interessate attraverso incontri a tema, work shop, eventi, web binar, con il contributo di relatori qualificati e di quanti hanno competenze che desiderano condividere per crescere insieme. Vuole essere un progetto educativo e formativo per aiutare le persone ad essere più **CONSAPEVOLI** della necessità di imparare ad ascoltarsi, ad essere più **MOTIVATE** a raggiungere il benessere, ad essere più **RESPONSABILIZZATE** a comprendere che siamo noi stessi i primi responsabili della nostra salute e protagonisti del nostro star bene. Ciascuno di noi può fare un cammino di maggiore conoscenza di sé sapendo che il percorso sarà: **INDIVIDUALE** (ciascuno di noi è diverso dagli altri), **GRADUALE** (ogni lungo viaggio inizia con un piccolo passo), **GLOBALE** (coinvolge la totalità del nostro essere). Le attività di formazione e di informazione spaziano dal movimento razionale alla gestione del corpo, alla ricerca dell'equilibrio corpo-mente; dall'educazione alimentare alla prevenzione per ottenere vitalità e rendimento ottimale; dalle pratiche naturoigienistiche alla "magia" del tocco nel massaggio ecc....., includendo tutto ciò che da oriente ad occidente, nei millenni di storia dell'umanità, hanno costituito e tuttora costituiscono un patrimonio prezioso e che ,insieme alle acquisizioni della ricerca contemporanea, sono fonte di studio, confronto e sperimentazione.

**PERCHE?** Nell'ottica della prevenzione è fondamentale adottare uno stile di vita costituito da comportamenti atti a mantenere un equilibrio tra le varie componenti dell'organismo cercando il benessere globale ed il massimo rendimento. 1)Ripristinare l'equilibrio perduto ascoltando i segnali che l'organismo ci manda per evitare che problemi funzionali sfocino in malattia organica. 2)\_Ottenere il rendimento ottimale

nelle prove fisiche e mentali gestendo lo stress . 3) Vivere con serenità le attività sociali e di relazione.

## Secondo l'O.M.S

“La salute è uno stato di benessere psicofisico, sociale e ambientale” che coinvolge quindi la globalità dell'essere umano:

“ il benessere è uno stato di equilibrio dinamico soggetto a continue modifiche dovute ad ogni “prova” o “malattia” che l'uomo affronta nel corso della vita”.

Impariamo ad ascoltarci, decifrando il linguaggio più parlato al mondo: il linguaggio del corpo. I messaggi che costantemente ci comunica sono la chiave che ci suggerisce le strategie per vivere a pieno il nostro benessere. L'ASSUNZIONE DI UNO STILE DI VITA CONSAPEVOLE E ADATTO A CIASCUNO CI CONSENTIRA' DI DARE PIU' ANNI ALLA VITA MA SOPRATTUTTO DI DARE PIU' VITA AGLI ANNI

## **I PILASTRI DEL BENESSERE: CICLO DI INCONTRI PER CONOSCERE “IL SISTEMA UOMO”**

*CI OCCUPIAMO IN PARTICOLARE DEL MODO IN CUI L'ORGANISMO CI PARLA E COME, SECONDO LA CONCEZIONE OLISTICA, POSSIAMO DECIFRARE IL SUO LINGUAGGIO. IL LINGUAGGIO SIMBOLICO DEL CORPO E' LA LINGUA PIU' PARLATA DEL MONDO. QUALI SONO LE BASI FUNZIONALI DELL'ORGANISMO E A QUALI LEGGI UBBIDISCE?*

*Lo star bene non è solo assenza di malattia, o assumere l'elisir di lunga vita in voga al momento, o prodursi in performances sportive a ripetizione. Il wellness è dato dalla sinergia armonica di diversi elementi ottenuta con un lavoro quotidiano di presa di coscienza che ci conduca alla consapevole assunzione di uno stile di vita compatibile con la nostra natura ed i nostri bisogni. Ogni scelta di vita ha conseguenze sul piano fisico, sempre presenti nel corpo al di là della nostra consapevolezza: chi vuole può sentirlo e cogliere le sue reazioni.*

### **Equilibrio, vitalità, benessere : corso teorico pratico in 4 incontri**

**LE BASI:** Uomo e natura: un insieme indissolubile. La costituzione umana. Macrocosmo e microcosmo: le leggi universali. L'uomo tra materia ed energia: la medicina nella storia. L'equilibrio termico-circolatorio. Gli elementi naturali per la salute

**PILLOLE DI SALUTE:** Il decalogo della salute. “Il cibo sia la tua sola medicina”. Regimi alimentari a confronto. L'Acqua nella prevenzione e cura. Benessere ed emozioni: il ruolo della mente Il mondo delle piante e i rimedi per il benessere globale. Da oriente ad occidente: orientarsi nell'universo delle medicine “alternative”.

**Alimentazione e integratori:** 2 incontri per scoprire il mondo della nutrizione e orientarsi nel mare magnum delle correnti alimentari e delle diete. Vedremo se, perché, quando e quali integratori possano esserci utili. Parleremo di come un regime alimentare sbagliato danneggia l'organismo e di tanto altro.

**MOVIMENTO E SALUTE** : 2 Incontri per parlare del movimento razionale come elemento fondamentale per la salute a tutte le età: dalla pratica preventiva-salutista, a quella amatoriale e agonistica.

**OLTRE IL MOVIMENTO**: 3 INCONTRI APERTI A PERSONE DI TUTTE LE ETA' CHE DESIDERANO SVOLGERE UNA ATTIVITA' FISICA CONSAPEVOLE CONOSCENDO MEGLIO IL FUNZIONAMENTO DELLA "MACCHINA" CORPO.

*ASD*

*SPORT MORE*

*A.I.C.S*

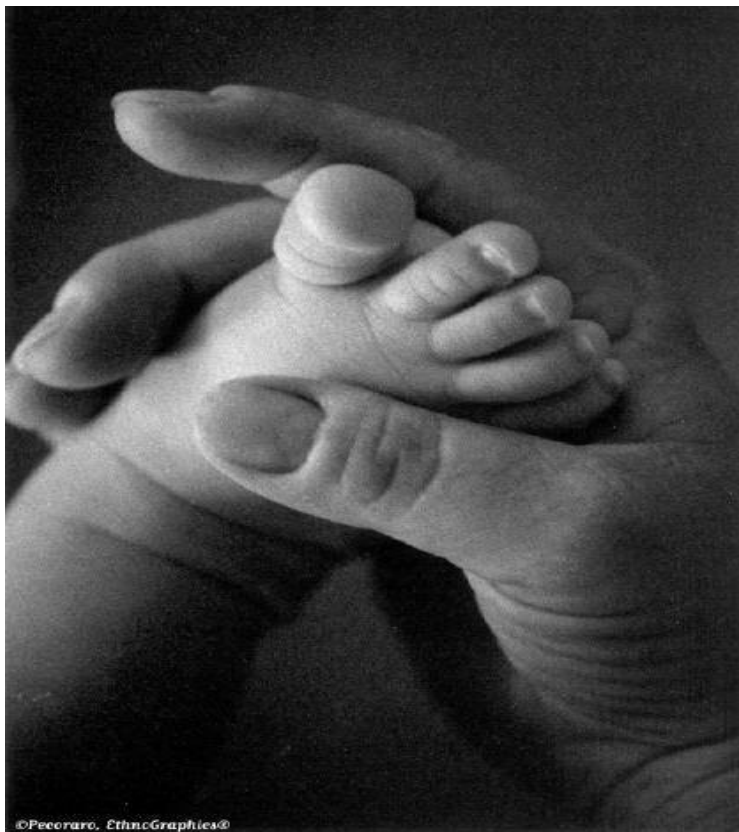
*presenta*

---

***“LE MANI CHE CURANO”***

Una giornata di Work-shop gratuito alla scoperta del mondo delle terapie manuali. Da oriente ad occidente un viaggio attraverso millenni di esperienze del potere guaritore delle mani. Una scelta di tecniche sperimentate e di sicura efficacia per la salute ed il benessere psicofisico, per donare energia, vitalità, relax, equilibrio interiore e un corpo in forma.

Il massaggio, cardine dell'azione terapeutica dei tempi antichi, ha ormai acquisito un posto centrale tra le tecniche di prevenzione e cura anche grazie a metodologie che costituiscono una felice sintesi tra gli antichi saperi di civiltà millenarie e le



nuove acquisizioni della moderna medicina manuale.

Dimostrazione di tecniche, modalità di sviluppo delle “capacità d’ascolto”, “sensibilità” ed “intuito” nei confronti delle persone trattate, nozioni di base sul funzionamento del “sistema uomo” e sessioni di esercitazioni pratiche.

**INCONTRI MONOTEMATICI:**

**TERRA, ARIA ACQUA, FUOCO ; IL BENESSERE DALLA NATURA** (Utilizzo degli elementi naturali per la bellezza e il benessere)

**DALL'ARTROSI ALL'OSTEOPOROSI. I PROBLEMI PIU' COMUNI DEL NOSTRO SCHELETRO** (Cause, prevenzione, rimedi)

**I PROBLEMI MUSCOLARI E GLI SQUILIBRI POSTURALI PIU' COMUNI** (La struttura governa la funzione. I muscoli sono esecutori di un progetto. Cause, prevenzione, rimedi)

**IL MAL DI SCHIENA COME E PERCHE'** ( L'OMS stima che ne soffra o ne abbia sofferto l'85% della popolazione mondiale. E' nota come prima causa di assenza dal lavoro. Cause, prevenzione, rimedi)

**LA PREVENZIONE NELL'OTTICA DEL BENESSERE GLOBALE** ( Come star bene utilizzando metodologie naturali per la difesa e l'efficienza dei nostri organi)

**L'INFINITAMENTE PICCOLO ALLA BASE DEL BENESSERE** ( Il microbiota e la centralità dell'intestino come organo fondamento della salute)

**L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO COME BASE DELL'EQUILIBRIO ORGANICO** ( come fare per contenere e combattere il processo di acidificazione. L'importanza dell'efficienza emuntoriale. L'alcalinizzazione.)

**ARCHETIPI E SIMBOLISMO** ( dall'atomo all'uomo, materia ed energia, le leggi universali, simbolismo degli archetipi)

**QUALE CIBO?** (Orientarsi nell'alimentazione: dalle etichette alle diete, dalle correnti alimentari al Km 0, dai cibi acidificanti alla depurazione scopriamo il cibo adatto a ciascuno).

**BENESSERE ED EMOZIONI** le 10 virtù emozionali nella relazione mente-corpo. Le somatizzazioni. L'asse intestino-cervello. Strategie e rimedi per il distress.

**SPORT E DINTORNI: PENSIERI, CONSIDERAZIONI, STUDI, SPERIMENTAZIONI, ESPERIENZE A CONFRONTO.**

PANTA REI, TUTTO SCORRE. IL MOVIMENTO E' VITA. MA COSA SUCCEDDE QUANDO CI MUOVIAMO? COME INTEGRARE IL MOVIMENTO CON IL S. NERVOSO? FACCIO SPORT ERGO COGITO. RELAZIONE MENTE CORPO. GLI SCHEMI DI SVILUPPO. LA CRESCITA. (RI) CONOSCERE I PROPRI LIMITI. LA GESTIONE DELLA FATICA. BODY THINKING. LE FASI EVOLUTIVE. I RIFLESSI PROFONDI. SENTIRE GLI ORGANI. IL RUOLO DELLA FASCIA.

**CONVERSAZIONI** DEDICATE A CHI HA FATTO DELLO SPORT UNA PASSIONE E DESIDERA CONFRONTARSI SUI PRINCIPI DEL MOVIMENTO GLOBALE E SULLE AZIONI CONCRETE PER RENDERE IL GESTO MOTORIO PIU' EFFICACE E GODERE A PIENO DELLO SPORT COME ATTIVITA' CHE COINVOLGE IN MODO GLOBALE CORPO, ANIMA, SPIRITO. SPERIMENTARE NUOVE POSSIBILITA' DI INTEGRAZIONE CORPOREA PER MUOVERSI IN MODO CONSAPEVOLE.

*"NON ESISTONO SCORCIATOIE A NULLA, NON CERTO ALLA SALUTE, ALLA FELICITA', ALLA SAGGEZZA" (Tiziano terzani) .....E NEMMENO ALLA SAGGEZZA DEL CORPO!!*