



6 - 7 LUGLIO 2019
MONTE ISOLA

WEEKEND DEL BENESSERE

Un'occasione unica per rilassarsi nel
verde di Monte Isola.

Organizzato da:



Con il patrocinio di:



In collaborazione con:



Per il programma completo visita l'evento su [f](#) Weekend del Benessere a Monte isola

WEEKEND DEL BENESSERE

Monte isola 6/7 Luglio 2019

Organizzato da:



Con il patrocinio di:



In collaborazione con:



**ATTENZIONE I
WORKSHOP VANNO
PRENOTATI
AL SINGOLO
FORMATORE**

in caso di pioggia il
festival viene rinviato

26 GRUPPO TAIKO - TAMBURI GIAPPONESI

Workshop sabato presso: Palestra Siviano
Spettacolo sabato a Peschiera ore 21

21 NIMOS - MASSAGGIO OLISTICO

Presso: Località Uliveto poetico Siviano
sabato e domenica

14 ACROYOGA E PILATES

Sabato presso: prato privato Trattoria
del Sole Sensole

9 ZILIANI CHIARA - MEDITAZIONE

sabato presso Località Macine

24 LUCA RAGNI

FISIOTERAPISTA OSTEOPATA
Sabato presso: Località Macine

12 ELENA SISTI - LOMBALGIA E DOLORI

Sabato e domenica presso: località menzino

25 ENRICA RONCHI - NATUROPATA

Sabato e domenica presso: località Rocca
Menzino

19 ARTOFLIVING & SRI SRI YOGA ITALIA-
sabato e domenica presso: loc. Menzino
Sabato presso Sala Ziliani Peschiera

10 LUCIA ZANOTTI

CAMMINATA CONSAPEVOLE
sabato Camminata da Peschiera a Sensole

18 "TRATTAMENTI SHIATSU

RIMEDI FLOREALI
COSMESI FRESCA E HI-TECH"
GENNARO DI NAPOLI - CARMEN CONTINO
Sabato e domenica: località le Ere, Peschiera

11 RENZO RUSTICHELLI

DIFESA PERSONALE E STRESS
Sabato e domenica: località le ERE

13 MARCO PELI - MASSAGGI

Sabato e domenica presso: scuola
Materna Peschiera

22 PAOLO CALLEGARO - LA SALUTE

Sabato presso: scuola Materna Peschiera

5 CLAUDIO CUCCIA - PRESENTAZIONE LIBRO "MALATO MA NON TROPPO"

Venerdì ore 20.30 presso ufficio turistico
Peschiera Maraglio

6 GIOVANNI BARONTINI TECNICHE DI MEDITAZIONE ISHAYA

Sabato presso: Ufficio
Turistico Peschiera

7 ASS. BUSHIDO BRESCIA - PITTURA ZEN / CERIMONIA DEL TE / GINNASTICA TAIJO / MEDITAZIONE

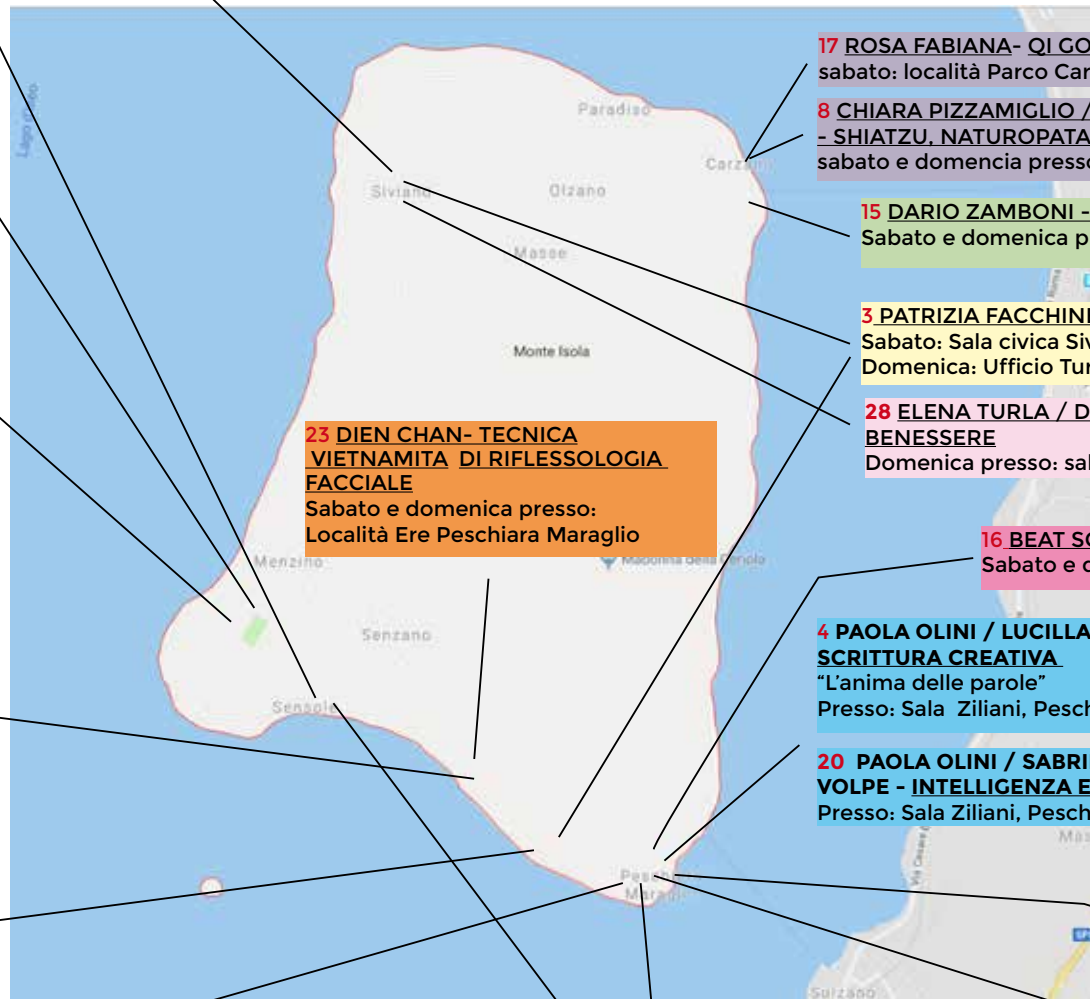
Sabato presso: Ufficio Turistico
Domenica prato trattoria del Sole Sensole

2 GIOSY OROFINO GINNASTICA e ANZIANI

Domenica presso: località le
Ere e Ufficio turistico Peschiera

1 CRISTINA - GIARDINO E BENESSERE

Sabato e domenica presso:
Ufficio Turistico e prato privato
a Peschiera Maraglio



17 ROSA FABIANA- QI GONG

sabato: località Parco Carzano

8 CHIARA PIZZAMIGLIO / MIRANGELA GIUDICI

- SHIATZU, NATUROPATA, FLORITERAPIA ,RIFLESSOLOGIA PLANTARE -
sabato e domenica presso: Parco Carzano

15 DARIO ZAMBONI - LAVAGGIO ENERGETICO EMOZIONALE

Sabato e domenica presso: Località biblioteca Carzano

3 PATRIZIA FACCHINETTI - PNL

Sabato: Sala civica Siviano
Domenica: Ufficio Turistico Peschiera

28 ELENA TURLA / DANIELA ZATTI - NUTRIZIONE E BENESSERE

Domenica presso: sala civica Siviano

16 BEAT SCUOLA D'ARTE TEATRO BENESSERE

Sabato e domenica: prato vicino alla Chiesa Peschiera

4 PAOLA OLINI / LUCILLA PERRINI SCRITTURA CREATIVA

"L'anima delle parole"
Presso: Sala Ziliani, Peschiera

20 PAOLA OLINI / SABRINA MONTAGNA /PATRIZIA VOLPE - INTELLIGENZA EMOTIVA

Presso: Sala Ziliani, Peschiera

27 Per chi ha figli e volesse partecipare al
Festival il negozio a Peschiera
- UNA TAZZA A POIS - ha creato un
laboratorio per i vostri piccoli, questo vi
permette di partecipare al festival da soli

1 “GIARDINO E BENESSERE”

CRISTINA MOSTOSI DEL GIARDINO “ LE IRIS DI TREBECCO”

LUOGO: Ufficio turistico e Prato privato località Peschiera Maraglio

QUANDO: Sabato dalle 10 alle 12 presso Ufficio Turistico Peschiera Maraglio e dalle 13 alle 17 Prato privato

Domenica dalle 10 alle 12 presso Ufficio Turistico Peschiera Maraglio e dalle 13 alle 17 Prato privato

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Cristina cell. 328 1237986

email: cri.mostosi@gmail.com

“GIARDINO E BENESSERE”

PROGRAMMA:

- Registrazione al corso (ore 10,00);
- momento teorico in aula di 2 ore (la mattina: 10-12) con un supporto di fotografie proiettate;

b) un momento di condivisione del pic-nic (13,00-14,30) in un prato;

c) un momento pratico (nel pomeriggio: 15,00-17,00).

Nella PARTE TEORICA, dopo una breve digressione sul “giardino dell’infanzia”, “giardino romano e otium”, verranno spiegati i benefici che il giardino implica (green wellness).

Illustrerò la mia esperienza personale a riguardo.

-Nella PARTE DEL PRANZO si condividerà il pic -nic preparato da casa.

Nella PARTE PRATICA si svolgeranno degli esercizi per favorire il dialogo e la comunicazione con il verde durante i quali si richiederà ai partecipanti di avere un atteggiamento consapevole e recettivo, assolutamente privo di scetticismo, cercando di rimanere nel qui e ora, evitando di vagare con la mente in situazioni estranee ed intrusive (ad es “non ho comprato il latte per domani”).

Cosa portare:

- un telo mare o plaid;
- abbigliamento comodo;
- un cappellino;
- 2 bicchieri di plastica;
- un quaderno;

- pranzo al sacco da condividere con gli altri partecipanti;
- una biro;
- crema solare;
- un cambio maglietta.

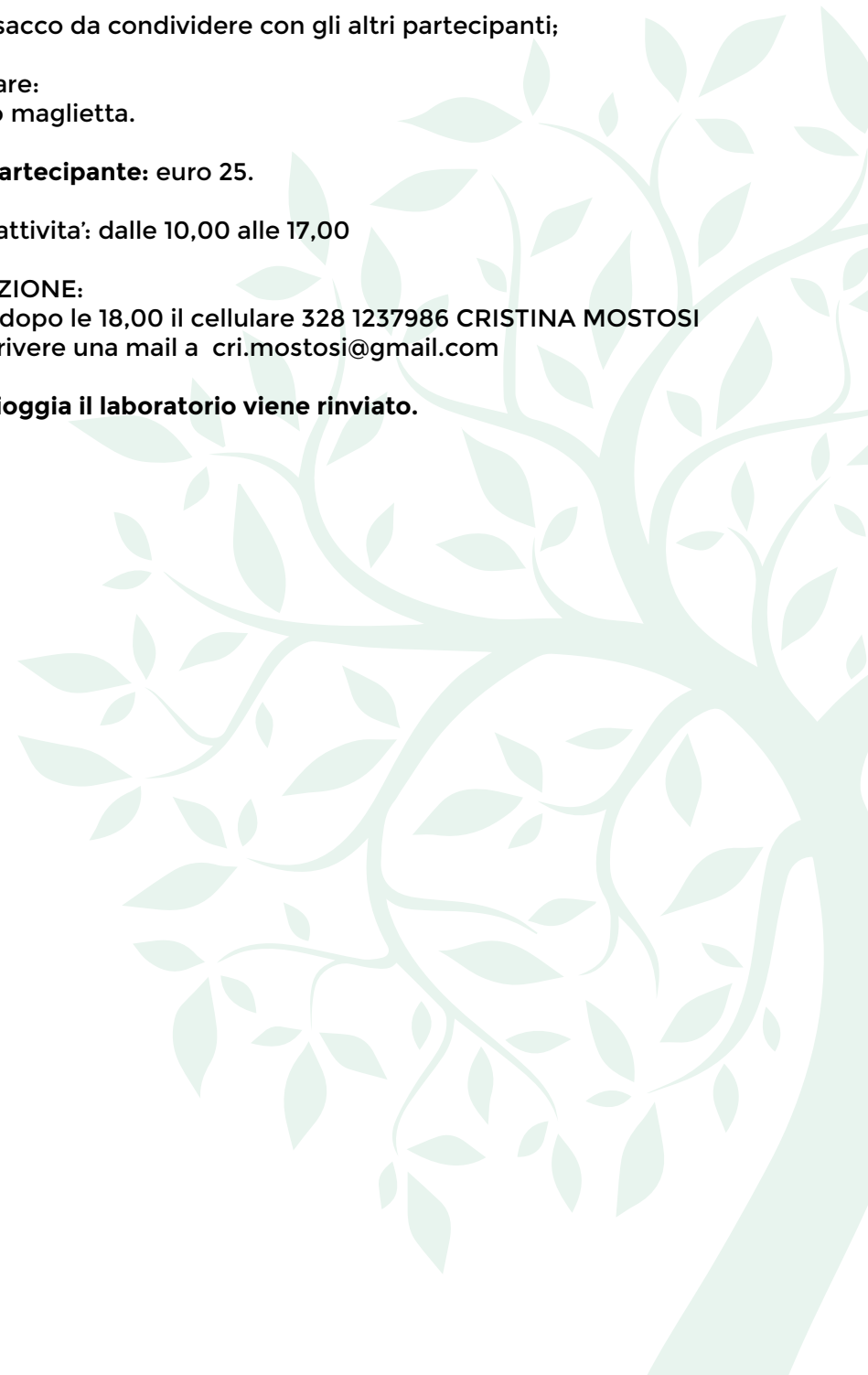
Costo per partecipante: euro 25.

Durata dell’attività: dalle 10,00 alle 17,00

PER L’ISCRIZIONE:

- Chiamare dopo le 18,00 il cellulare 328 1237986 CRISTINA MOSTOSI oppure - scrivere una mail a cri.mostosi@gmail.com

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



1-“TECNICA DI RILASSAMENTO” 2-“INCONTRO FORMATIVO PER I FAMILIARI CHE HANNO ANZIANI AFFETTI DA DEMENZA SENILE” GIUSY OROFINO

LUOGO: Ufficio Turistico Peschiera Maraglio

QUANDO: Domenica mattina presso località le ERE/ pomeriggio presso Ufficio Turistico dalle 14 alle 16

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Giusy Orofino cell. 338731052-
email: giusy.orofino@libero.it

Dott.ssa Giusy Orofino

Laureata in Tecniche della Riabilitazione Psichiatrica

Titolo universitario equipollente all’Educatore Professionale.

1. TECNICA DI RILASSAMENTO PROGRESSIVO MUSCOLARE E MENTALE

Si esegue in un piccolo gruppo, e si insegna un metodo di rilassamento che porterà la persona a recuperare le forze in modo rapido. Si applicherà il principio fondamentale che corpo e mente sono collegati cercando in questo modo di rilassare i muscoli e alleggerire lo stress mentale.

Potranno partecipare a questo incontro pratico max 10 persone e se volete lo possiamo ripetere in più orari e nei due giorni. Si richiede un materassino o un’asciugamani per potersi sdraiare.

COSTO: sarà di 10 euro a persona

La durata sarà di un’ora

2. INCONTRO INFORMATIVO PER I FAMILIARI CHE HANNO ANZIANI AFFETTI DA DEMENZA SENILE: DARE BENESSERE ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE ADEGUATA.

Si danno informazioni specifiche a persone che si occupano di anziani affetti da Demenza Senile che con le adeguate modalità di accudimento e di stimolazione cognitiva e sensoriale. mettendo in atto alcune strategie. Quando si distingue che un anziano ha dei problemi di tipo cognitivo la prima cosa che ci viene in mente è “chi è? lo non lo riconosco più”. Ma è lui o lei, la persona che ha fatto parte della nostra vita. Si parte, quindi, dall’accettazione della nuova persona e poi si chiede a noi stessi: cosa dobbiamo fare? Perché qualcosa si può fare.

La formazione sarà mirata ad alleggerire il carico psicologico dei familiari con i seguenti obiettivi:

Migliorare la relazione con i nostri anziani.

Prendere consapevolezza delle nostre modalità comunicative con esercizio pratico.

Comprendere quali “strade” intraprendere nella relazione con l’anziano.

Gli obiettivi saranno raggiunti con la spiegazione dettagliata dei seguenti punti:

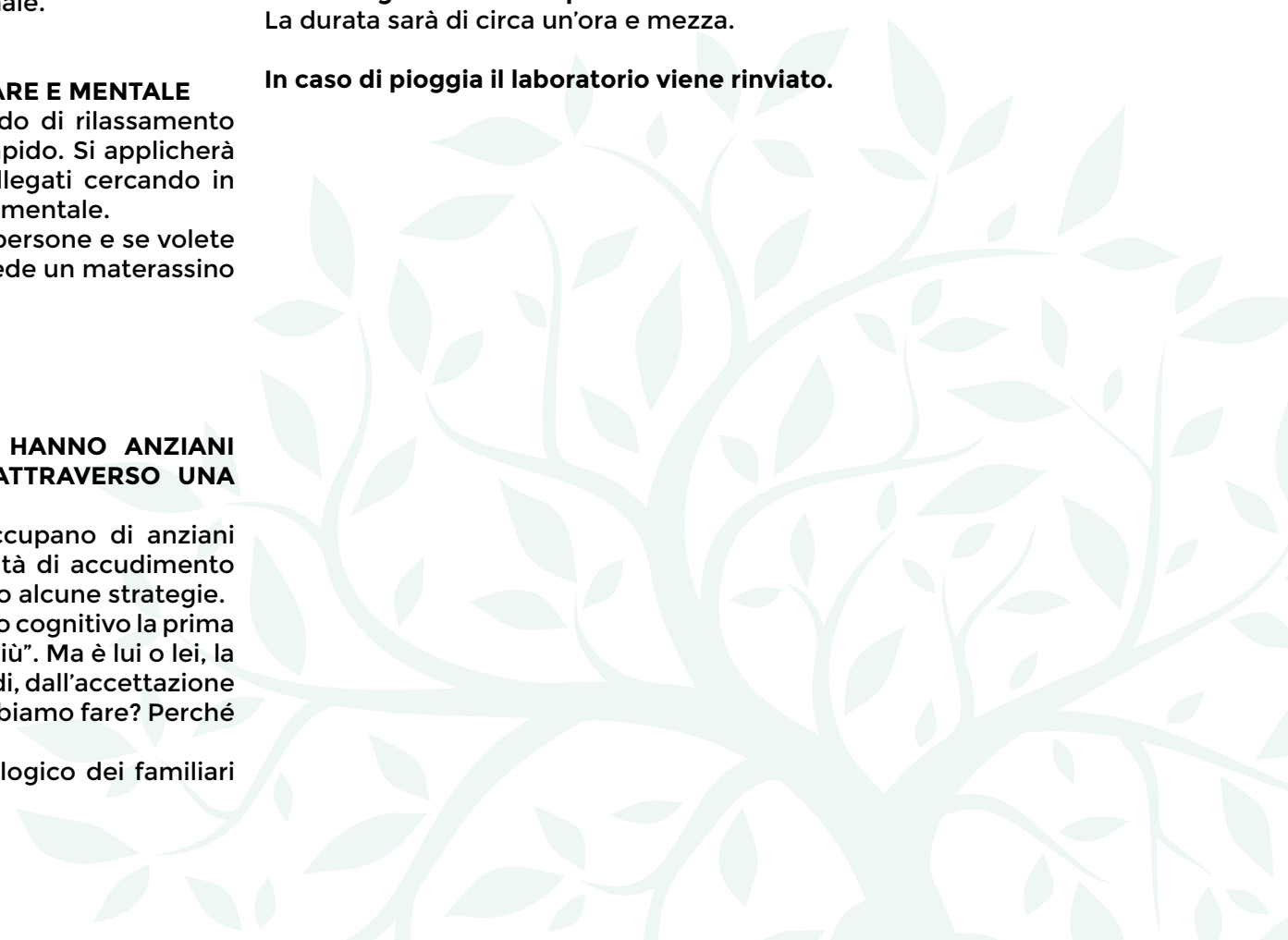
- La biografia dell’anziano
- La comunicazione
- Il contatto fisico
- La giornata emozionale
- Le protesi ambientali

Trattandosi di un incontro informativo possono partecipare al suddetto progetto fino a 25 persone.

Incontro gratuito ma su prenotazione

La durata sarà di circa un’ora e mezza.

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



3

“STARE BENE CON LA PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA (PNL) ”

DOTT.SSA PATRIZIA FACCHINETTI

LUOGO: Sala civica a Siviano e Ufficio turistico

QUANDO: Sabato presso Sala civica di Siviano dalle ore 14 alle 16
Domenica presso l'Ufficio turistico dalle ore 16 alle ore 18

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Patrizia Facchinetti

email: patrizia@pfcoaching.it

SEMINARIO SULLA PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA E IL BENESSERE

Vuoi sapere che cos'è la Programmazione Neuro Linguistica e quanto può esserti utile?

Ne hai sentito parlare e sei curioso di sperimentarne il potere?

Vuoi scoprire come può aiutarti a stare meglio con te stesso e con gli

altri? A trasformare le sfide in opportunità? A vedere le soluzioni anziché sprofondare nel problema? A vivere con passione e ispirato dalla curiosità?

Vieni e sarai nel posto giusto.

Vedrai che il benessere è a portata di mano quando sai guardare con occhi diversi, parlarti in modo adeguato, usare il pensiero in modo nuovo e più potente e quando scorgi e cogli le occasioni che la vita ti porge.

CONTRIBUTO: € 5

DURATA: 2 ore

TRAINER: Dott.ssa Patrizia Facchinetti

Trainer in PNL certificato dalla Society of NLP di Richard Bandler

Formatrice iscritta al Registro Nazionale dei Formatori Professionisti AIF

(Associazione Italiana Formatori)

Esperta in Psicologia dello Sport

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“L'ANIMA DELLE PAROLE” SCRITTURA CREATIVA

LUCILLA PERRINI E PAOLA OLINI

LUOGO: Sala privata Ziliani, Peschiera Maraglio

QUANDO: Domenica 7 Luglio dalle 10 alle 12

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Paola Olini - Lucilla Perrini Tel 0364 591458 - cel 338 2354548 - info@vertika.it

QUANDO COMUNICAZIONE SCRITTA E PARLATA SI INTRECCIANO CON ARMONIA NELLA MIGLIORE ESPRESSIONE DI SÉ

Scoprire le incredibili potenzialità della scrittura, mezzo espressivo che utilizziamo dall'età di 7 anni. Giocare con la fantasia, l'immaginazione, esercizi pratici attraverso cui sensibilizzare i nostri 5 sensi, filtri delle nostre emozioni più profonde.

Scoprire che, al contrario di quanto si creda, la comunicazione più efficace non domina o reprime le nostre emozioni, bensì dà loro corpo, affinché l'anima possa trovare la Sua migliore Voce

Micro laboratorio di SCRITTURA CREATIVA e COMUNICAZIONE EFFICACE CONTENUTI DEL CORSO

Lo scopo di questo laboratorio è di dare un'occasione concreta per approcciarsi alla Scrittura Creativa come strumento di espressione e lavoro su di sé. Verranno inoltre accennati principi di Comunicazione, grazie ai quali comprendere come la propria “Mappa del mondo” debba e si possa integrare sempre meglio con quella altrui.

DURATA

La durata prevista è di 120 minuti, ricchi di esercizi e condivisione dei lavori svolti. Grazie agli spunti che emergeranno, ogni partecipante potrà comprendere quale potente mezzo sia la scrittura, generatrice di pensieri catturati dal profondo del proprio animo. Si viaggerà attraverso i cinque sensi, scoprendone l'effettivo utilizzo conscio e inconscio nella nostra realtà quotidiana.

TRAINERS

LUCILLA PERRINI ha 51 anni. Giornalista, il suo lavoro è quello di ascoltare, guardare, leggere e scrivere. Ha collaborato con il Bresciaoggi, con Carthusia edizioni, con Sprea editore, scrive per il Corriere della sera, AB Atlante Bresciano. Redattrice del mensile Madre, da vent'anni si occupa di curare l'ufficio stampa di realtà culturali di Brescia e provincia e di dar vita a progetti

artistici. Ha scritto libri per il Touring Club italiano, per il Fai e testi teatrali. La diverte ancora molto scrivere, imparare e giocare con questo potente mezzo espressivo: per questo da anni conduce corsi di scrittura creativa nelle biblioteche e per associazioni.

PAOLA OLINI ha 45 anni. Dopo 5 anni di insegnamento elementare, nel 1996 inizia la sua carriera quasi ventennale in due multinazionali, grazie alle quali sviluppa una carriera girando su tutto il territorio nazionale, curando la nascita di diversi progetti nazionali, creando e accrescendo Team di lavoro e innumerevoli collaborazioni. Scoperto il mondo del Coaching, saluta la carriera avviata per dedicarsi allo Sviluppo Personale, sua grande passione personale. Ex Manager di una delle più importanti Aziende del settore, arriva in Valcamonica per supportare la nascita di KREATIV HUMAN LAB, ramo aziendale Umanistico di VERTIKA, Azienda di Consulenza e Formazione per la Safety.

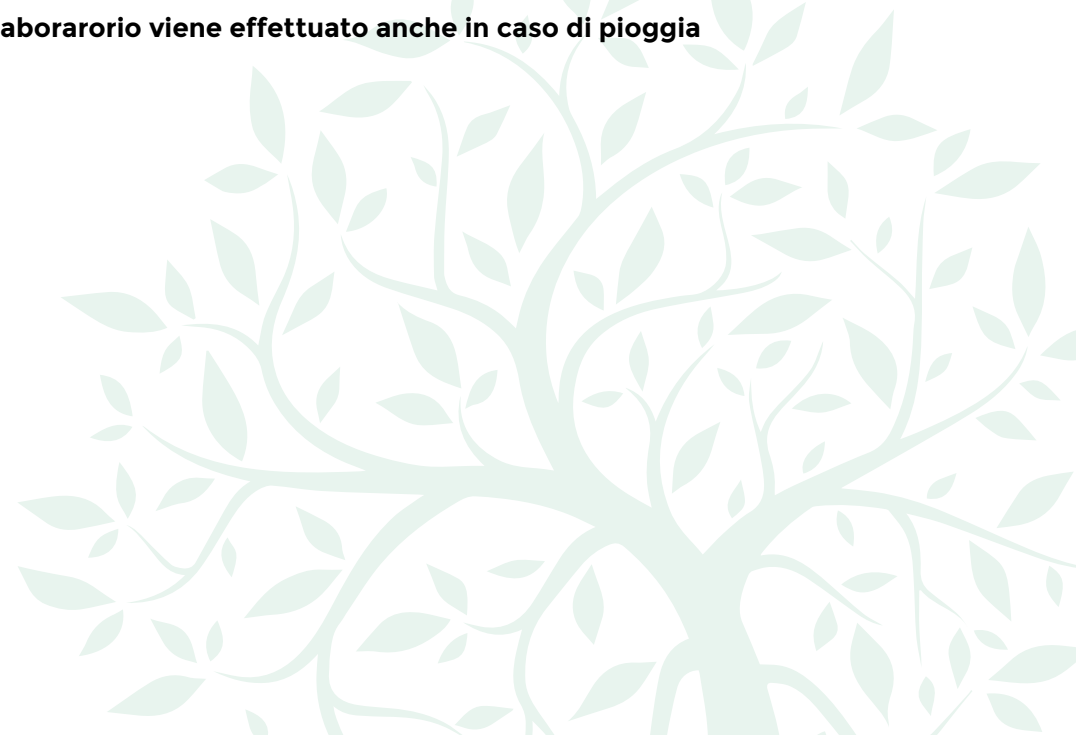
Insieme ad una Squadra di eccellenti professionisti, crea e potenzia Corsi e Percorsi per privati ed aziende la cui ricchezza è l'integrazione tra molteplici discipline di Crescita.

<https://kreativhumanlab.it/>

<https://www.vertika.it/>

COSTO - Comprensivo di materiale fornito dai trainers: € 25 cad.

Il laboratorio viene effettuato anche in caso di pioggia



5

“MALATO MA NON TROPPO”

CLAUDIO CUCCIA

LUOGO: Ufficio Turistico Peschiera Maraglio

QUANDO: venerdì 5 luglio 2019 ore 20.30

INGRESSO LIBERO

Claudio Cuccia dialogherà con Tino Bino e Rosarita Colosio presentando il libro:
“MALATO MA NON TROPPO” (CON LA FORMULA DELL'UMANA FELICITÀ)



“TECNICHE DI MEDITAZIONE ISHAYA”

GIOVANNI BARONTINI

LUOGO: presso Ufficio Turistico Peschiera Maraglio

QUANDO: sabato dalle 14 alle 16

ISCRIZIONE: Giovanni email: devajyoti.ishaya@gmail.com

INGRESSO LIBERO

Il mio nome è Giovanni Barontini, 54 anni, avvocato fiorentino, residente a San Paolo del Brasile.

Laureato in diritto internazionale e ispirato da una visione umanista, multiculturale e transdisciplinare, mi occupo professionalmente di questioni relative allo sviluppo sostenibile e all'etica negli affari.

Da alcuni anni, mi dedico anche ad attività di volontariato e alla trasmissione delle tecniche di meditazione denominate di “Ascensione” (www.thebrightpath.com), nella qualità di maestro di meditazione Ishaya.

PROGRAMMA

Presentazione di alcune tecniche di meditazione, che, sebbene ancora poco diffuse in Italia, hanno già permesso a migliaia di persone nel mondo di raggiungere un certo grado di pace interna e liberazione dallo stress quotidiano.

Le nostre tecniche non hanno nessun tipo di legame con religioni, sette, sistemi di credenze, rappresentando semplicemente uno strumento pratico, di gentile e facile assimilazione, per migliorare il benessere psico-fisico dell'individuo.

Breve presentazione orale, seguita dall'esibizione di un **film** che abbiamo prodotto l'anno scorso (con sottotitoli in italiano), intitolato “**A Mindful Choice**”, a rispetto della capacità umana di scegliere la pace interna, a dispetto delle circostanze esterne della vita

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=1ft9POBvKKw>



“GINNASTICA TAISO MEDITAZIONE MARZIALE SUMI-E PITTURA ZEN ESIBIZIONE CERIMONIA GIAPPONESE DEL TÈ ” SANDRO SAVOLDELLI - ASSOCIAZIONE BUSHIDO

LUOGO: Ufficio Turistico e prato privato trattoria del Sole, Sensole

QUANDO: sabato presso Ufficio Turistico dalle 17 alle 20.30 - Domenica dalle 10 alle 12 a trattoria del Sole, Sensole

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Ass. Bushido Brescia - cell 328 1331355
mail: info@bushido.bs.it

Sabato dalle 17 alle 20.30 presso Ufficio Turistico

SUMI-E

Conosciuta anche come “pittura Zen”.

Il termine giapponese significa “inchiostro nero” (sumi) e “pittura” (-e) ed indica una delle forme d'arte in cui i soggetti sono dipinti con l'inchiostro nero in gradazioni variabili dal nero puro a tutte le sfumature che si possono ottenere diluendolo con l'acqua.

Questo però non vuol dire che ogni cosa dipinta così possa meritare il nome di “sumi-e”. Il vero “sumie” deve rispondere a determinate caratteristiche tipiche, come ad esempio la sobrietà e la spontaneità che vanno direttamente alla sensibilità dello spettatore. Perché un dipinto sia “vivo”, tutti i suoi componenti devono essere vivi.

Pratica meditativa più che attività creativa ed artistica è un ottimo strumento per calmare i nervi e sciogliere tensioni, oltre che permettere di comprendere che non necessita essere artisti o disegnatori per iniziare la pratica. Non sono infatti necessarie doti particolari, solo tenacia e dedizione come per ogni attività: acqua, carta, pennelli e inchiostro... null'altro.

Questi i “Quattro Nobili” temi principali per iniziare:

Bambù (estate)

Ciliegio (inverno)

Crisantemo (autunno)

Orchidea (primavera)

Note per i praticanti:

Necessaria tenuta comoda.

Pennelli appositi o da acquerello, carta in quantità in diversi formati,

contenitori per acqua e inchiostro.

Pratica individuale, è possibile sporcarsi.

Per info e costi contattare Sandro Savoldelli

A seguire sempre nella giornata di Sabato

ESIBIZIONE CERIMONIA GIAPPONESE DEL TÈ - CHANOYU

Il Cha-No-Yu è l'espressione giapponese che identifica la Cerimonia del tè, un rito sociale e spirituale antichissimo e praticato ancora oggi. Un vera e propria filosofia di vita quella che il rituale esprime e che racconta dell'intima meditazione, della ricerca dell'essenzialità e della purificazione dello spirito tipiche della disciplina zen. Ecco le ragioni per cui ogni singolo gesto del rituale giapponese del tè assume precise connotazioni e importanti significati.

Importato dalla Cina intorno al VI secolo, dove la Camelia Sinensis trovò la sua origine, nel tempo il tè abbandonò i ristretti confini monastici, dove era impiegato dai monaci nei riti religiosi, per essere apprezzato anche dal resto della popolazione. Inizialmente, la Cerimonia del tè era praticata in qualsiasi ambiente ma, col tempo, il suo stretto legame con la disciplina buddhista Zen, trasformò un semplice incontro tra amici in un momento intimo, da condividere con poche persone in una stanza piccola e appositamente predisposta.

Note per i praticanti:

Necessaria tenuta comoda, tuta o abbigliamento che consenta libero movimento e posizioni ginniche.

Utilizzo di cuscino e/o materassino personale (Zafu e/o Zabuton) per corretta posizione.

Si pratica scalzi. Pratica individuale.

4 persone massimo in veste di invitati che ascolteranno la spiegazione introduttiva e impareranno a bere il Tè Matcha secondo i canoni tradizionali, salvo diversa finalità od esecuzione “esibitiva”.

La cerimonia dura due ore. Per info e costi contattare Sandro Savoldelli



Domenica dalle 10 alle 12 presso Area Privata a Sensole

CORSO DI GINNASTICA TAISO (dal giapponese, tai, o “corpo”, o “tempra”)

In Giappone e in Cina, questo tipo di allenamento è associato alla preparazione atletica di chi pratica arti marziali. Il termine viene anche utilizzato in modo più generico per indicare un particolare tipo di ginnastica, svincolata dalla pratica marziale. Questa seconda connotazione del termine è dovuta al fatto che il Taiso, a causa della commistione di tecniche che comprende, risulta una pratica estremamente scalabile, in grado di adattarsi alla preparazione dell'atleta agonista così come alla riabilitazione muscolo-articolare.

Nel Taiso tutto è movimento. Non esiste movimento senza respirazione e questa, attraverso l'immissione e l'emissione continua di aria, mette in moto il Ki, l'energia vitale che si concentra nel Tanden (punto interno all'addome posto tre dita sotto l'ombelico) e da cui poi si espande in tutto il corpo.

Il Taiso nella sua versione “dolce” si presenta come un insieme di esercizi volti a riportare e mantenere in equilibrio il livello energetico dell'organismo attraverso tecniche di automassaggio, di allungamento del sistema muscolare-tendineo e di sblocco delle articolazioni, accompagnate da una corretta respirazione e un intenso e costante ascolto del proprio corpo.

Nella versione “forte”, invece, permette al praticante di potenziare (sviluppando forza) i muscoli, allungare ma al tempo stesso rafforzare i tendini, aumentare la capacità polmonare, migliorare l'efficienza del sistema cardiovascolare e sviluppare la concentrazione.

Note per i praticanti:

Necessaria tenuta comoda, tuta o abbigliamento che consenta libero movimento e posizioni ginniche.

Utilizzo di stuoio o materassino personale (Yoga) per esercizi a terra.

Si pratica scalzi. Pratica individuale.

Certificato medico per attività non agonistica

Corso per 6/7 persone massimo, salvo diversa finalità.

Per info e costi contattare Sandro Savoldelli

CORSO DI MEDITAZIONE MARZIALE

Meditazione è una parola che arriva dal latino meditatio, ovvero “riflessione”; si tratta di una pratica di concentrazione della mente su uno o più oggetti, immagini, pensieri, o anche su nulla, a scopo religioso, spirituale, filosofico. La meditazione è in sostanza un metodo per conoscersi a fondo e lavorare con sé stessi che si pratica entrando in uno stato di profonda pace interiore che si verifica quando la mente è calma e silenziosa; le maggiori religioni del mondo, molte psicologie moderne occidentali e culture orientali o altre discipline umanistiche usano forme di meditazione e riflessione sulla vita

interiore.

La meditazione può essere usata come una semplice tecnica di rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza (Shamatha) e della spiritualità quindi come una forma di cura di sé. Le differenze fra le tecniche meditative esistenti e gli scopi del meditare sono davvero molte.

Note per i praticanti:

Necessaria tenuta comoda, tuta o abbigliamento che consenta libero movimento e posizioni ginniche.

Utilizzo di cuscino e/o materassino personale (Zafu e/o Zabuton) per corretta posizione.

Si pratica scalzi. Pratica individuale.

Certificato medico per attività non agonistica

Corso per 6/8 persone massimo, salvo diversa finalità.

Per info e costi contattare Sandro Savoldelli

Sandro Savoldelli è vivo a Brescia dove da più di trentacinque anni pratico, insegno e svolgo la mia ricerca nel campo delle discipline tradizionali orientali, sono presidente di una piccola associazione che da anni profonde energie nella diffusione non solo delle discipline considerate “marziali” ma anche in tutto ciò che può definirsi percorso spirituale personale. La bellezza, l'equilibrio psicofisico e il benessere portato da queste attività orientali sono caratteristiche peculiari che sono universalmente riconosciute.

Sono istruttore certificato C.O.N.I. dai Centri Avviamento allo Sport per la pesistica e la Cultura fisica oltre che per le Arti marziali e il Jujutsu, ho frequentato molte scuole anche di massaggio e grazie alla mia passione per la cultura orientale sono stato in più occasioni direttore tecnico o responsabile di centri sportivi e culturali.

Tutto questo percorso mi ha permesso di scoprire mondi che a pochi sono riservati e che gradirei condividere con chi di benessere se ne intende e gradisce staccarsi dalla stasi e dalla standardizzazione di molte pratiche fisiche ed interiori. Per questo ho pensato ad un progetto di diffusione a pochi centri selezionati di una serie di ginnastiche alternative, corsi di spada giapponese o pratiche meditative che nulla hanno a che fare con gare-competizioni o preparazioni esasperate, ma che possano veramente fare stare bene le persone coinvolte in un lavoro fine e interiore di crescita psicofisica personale.

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



**“TRATTAMENTI SHIATSU
CONSULTI DI NATUROPATIA
CONSULTI DI FLORITERAPIA ADULTI E BAMBINI
RIFLESSOLOGIA PLANTARE ”**

CHIARA PIZZAMIGLIO - MIRANGELA GIUDICI

LUOGO: Parco di Carzano

QUANDO: Sabato e domenica dalle 10 alle 18

ISCRIZIONE: cell. 3920070974 - email: mirangela.giudici@virgilio.it

COSTO

trattamento shiatsu per 30 minuti 20 euro

trattamento shiatsu per 60 minuti 40 euro

consulti di floriterapia / naturopatia 60 minuti circa 35 euro

trattamento di riflessologia plantare 50/60 minuti 40 euro

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“TRAINING AUTOGENO - MEDITAZIONE”

DOTT.SSA ZILIANI CHIARA

LUOGO: località Macine

QUANDO: sabato pomeriggio in orario da concordare telefonicamente al momento della prenotazioni

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell 339-7321425 - chiara.ziliani@gmail.com

ZILIANI CHIARA: Psicologa / terapeuta EMDR Iscritta all'Ordine degli Psicologi della regione Lombardia con n. 17326 formazione in Psicoterapia sistemico-familiare. Aree di intervento: difficoltà relazionali familiari, di coppia e genitori-figli, problemi correlati a ansia, umore, post-partum, gravidanza, difficoltà scolastiche nei ragazzi e bambini. Mi occupo inoltre di cura del benessere attraverso tecniche di meditazione e rilassamento per la gestione di ansia, stress e sintomi psicosomatici.

PROPOSTA 1: TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che consente di realizzare spontanee modificazioni psico-fisiche inducendo alla calma e ad una maggiore capacità di autodistensione, il Dr. Johannes Heinrich Schultz la elaborò e la introdusse circa 100 anni fa in Europa. Permette di concedersi una pausa e un rapido recupero di energie. Il T.A. influenza positivamente varie funzioni dipendenti dal sistema nervoso vegetativo quali la respirazione, la circolazione del sangue, il metabolismo. Permette di attenuare lo stress, l'ansia e somatizzazioni.

PROPOSTA 2: INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

La Mindfulness è uno stile di meditazione molto utile nella vita moderna, allo stesso tempo è il frutto di secoli di pratica nei paesi orientali e la forma di meditazione più studiata dalla medicina occidentale, che ha provato i suoi innumerevoli benefici con studi approfonditi. Consiste nell'allenarsi a diventare consapevoli dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche nel momento in cui le stiamo sperimentando. Con la pratica della Mindfulness coltiviamo la possibilità di liberarci dagli schemi reattivi abituali che guidano i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni cambiando realmente il modo di funzionare del nostro cervello.

COSTO PER PARTECIPANTI: 5 € a persona

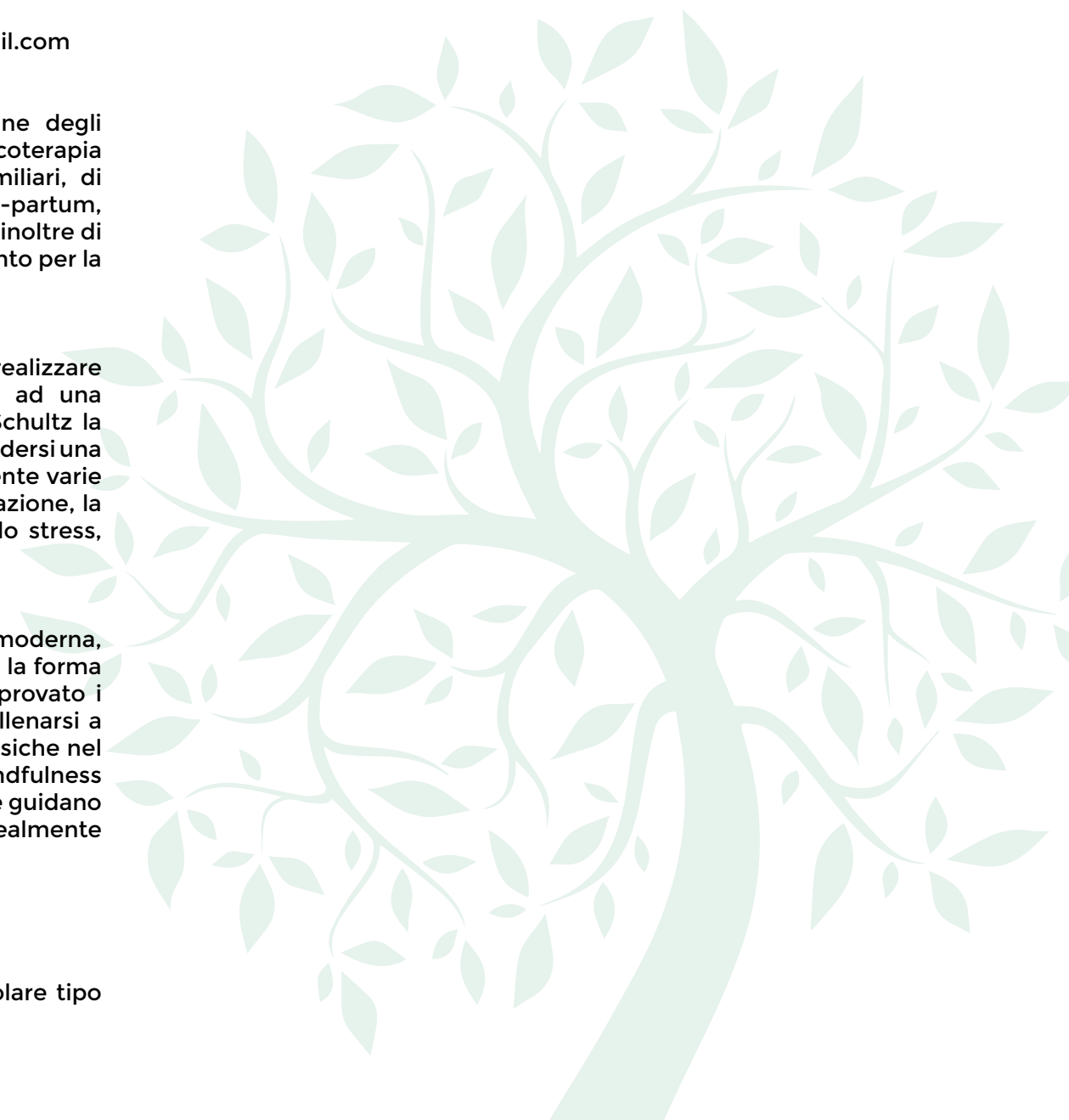
NUMERO DEI PARTECIPANTI: dalle 2-3 a massimo 8-10 persone

DURATA DELL'ATTIVITÀ: 40-45 minuti

ULTERIORI INDICAZIONI: per praticare non è richiesto un particolare tipo

di abbigliamento, l'essenziale è avvertire una sensazione di comodità. Utile portare un asciugamano o un tappetino, per stendersi o sedersi a terra, e una bottiglietta d'acqua.

In caso di pioggia l'evento viene rinviato



“PASSEGGIATA CONSAPEVOLE”

LUCIA ZANOTTI

LUOGO: partenza da Peschiera Maraglio a Sensole

QUANDO: sabato un gruppo parte da Peschiera Maraglio alle ore 10 e un gruppo parte alle ore 16

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell. 347/0561773 -

email: lucia.zanotti@gmail.com

Lucia Zanotti, guida turistica abilitata e appassionata di trekking e di natura. Dopo anni di lavoro nelle città, ho deciso di tornare a vivere sul Lago di Iseo (a Marone, il mio paese di origine) per vivere a passo più lento e potermi dedicare alle mie ricerche sulle tecniche olistiche.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Trekking olistico: incontrare la natura e incontrare se stessi.

Attraverso l'alternarsi di momenti di cammino, descrizione del paesaggio e attività guidate, andremo a nutrire tutte le dimensioni dell'essere umano, corpo, mente, emozioni e spirito.

Lo scopo del trekking olistico non è la performance sportiva ma la consapevolezza. L'incontro consapevole con la natura e il paesaggio accresce la consapevolezza personale e nutre la nostra interiorità.

Gli antichi credevano nell'esistenza dei cosiddetti *genius loci*, delle entità naturali che custodivano e abitavano ogni luogo formandone l'essenza più intima, ai quali bisognava chiedere il permesso prima di accostarsi ai luoghi stessi. In un certo senso, lo scopo del trekking olistico è di entrare in contatto col *genius loci*, facendo sì che quella "essenza" del luogo entri nel nostro essere. Anziché usare la natura come una palestra o un attrezzo da allenamento, ci si immerge in essa lasciando che penetri dentro di noi.

PASSEGGIATA CONSAPEVOLE

1- percorso pianeggiante o comunque a basa difficoltà, adatto a tutti

2- Due posti nei quali potersi fermare per le attività di incontro consapevole con la natura

N.B. l'attività non verrà realizzata in caso di maltempo

Occorrente per i partecipanti:

I partecipanti devono munirsi di scarpe comode per camminare (non necessariamente da trekking), una salvietta da spiaggia su cui sedersi, acqua, abbigliamento confortevole.

Costo: 5 Euro a persona

Durata: circa 1 h e mezza/ 2h

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“DIFESA PERSONALE E STRESS”

RENZO DR. RUSTICHELLI PSICOLOGO E MAESTRO IN ARTI MARZIALI

LUOGO: località le Ere tra Peschiera e Sensole

QUANDO: sabato e domenica

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell +39 3924530244 - 2erre1964@gmail.com

Incontro sulla difesa personale e sullo stress

costo: donazione libera

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“LOMBALGIA E DOLORI”

ELENA SISTI

LUOGO: località Menzino

QUANDO: sabato dalle 14 alle 16 / Domenica dalle 10 alle 18

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell. +39 3333971046

email: elena0123@hotmail.it

Mi chiamo Elena, sono una fisioterapista. Da anni ho a cuore il benessere dei miei pazienti ed è per questo che la mia esperienza quotidiana è supportata da una formazione continua con uno sguardo volto all'integrazione delle diverse sfere che compongono la persona. Nelle giornate del festival sarei lieta di proporre le seguenti attività:

INCONTRO INFORMATIVO PER LE DONNE

Incontro **informativo gratuito** aperto a un numero di persone proporzionale alle dimensioni dell'ambiente ospitante: **“l'incontinenza urinaria da sforzo nella donna”**. Quando si parla di incontinenza si pensa subito al bambino o all'anziano. In realtà con incontinenza urinaria da sforzo si intende ogni qualsiasi perdita occasionale di urina.

Questa condizione è molto più frequente di quanto si possa pensare. Molte donne ogni giorno credono di vivere in una condizione di normalità convivendo con questo sintomo. È molto frequente constatare perdite di piccole quantità di urina durante salti, starnuti, colpi di tosse o sforzo fisico in generale. Le più “coraggiose” che chiedono aiuto, talvolta si sentono dire essere una “condizione normale” o spesso viene consigliata una “ginnastica perineale” senza riferimenti precisi, lasciando nuovamente le donne in balia del loro disagio.

Per quanto sia una disfunzione che può naturalmente verificarsi in seguito a traumi del pavimento pelvico quali parto, chirurgia addominale e ginecologica, sport ad alto impatto reiterati nel tempo e tante altre cause, non è una condizione senza via di uscita. L'incontinenza urinaria da sforzo può essere risolta mediante un percorso mirato con personale qualificato, come un fisioterapista specializzato, con conseguente miglioramento della qualità della vita.

Durata 30min

Incontro Gratuito

LOMBALGIA E DOLORI:

Sedentarietà, l'età che avanza, abitudini e posizione scorrette, lavori usuranti e stress possono portare alla comparsa di dolore che spesso ci accompagnano fin dal nostro risveglio. In questo workshop saranno svolti degli esercizi mirati al mantenimento di una buona mobilità articolare, allungamento muscolare e all'apprendimento della corretta dinamica respiratoria.

Il corso è rivolto ad un massimo di 20 partecipanti.
Portare un telo o un materassino.

Costo 10€ a persona

In caso di pioggia l'evento viene rinviato



“MASSOTERAPISTA”

MARCO PELI

LUOGO: località Scuola Materna, Peschiera Maraglio

QUANDO: sabato e domenica dalle 10 alle 13 / 14 alle 18.30

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell. 339 3631896

Email: marcopelimassoterapista@gmail.com

OFFICE MESSAGE

Ogni seduta di massaggio “lavora” le spalle, la schiena, la nuca, la testa, le anche, le braccia e le mani. Si pratica su una sedia ergonomica appositamente ideata per questo genere di massaggio. I benefici di questo massaggio sono immediati e particolarmente evidenti riguardo alla riattivazione dell’energia. Infatti ricevere questo massaggio significa riacquistare tono, vitalità e sentirsi al contempo rilassati e riposati.

1 seduta: 20 minuti - 10 Euro

Materiali: Sedia ergonomica (di proprietà del Massoterapista)

TRATTAMENTO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO

Il trattamento di Riequilibrio energetico è una pratica che ha lo scopo di riequilibrare gli stati alterati dell’organismo mediante la canalizzazione dell’energia vitale (Ki).

1 seduta: 20 minuti - 10 Euro

Materiali: Sedia e sedia ergonomica (di proprietà del Massoterapista)

MASSAGGIO AL RACHIDE CERVICALE

Il massaggio al rachide cervicale ha l’obiettivo di decontrarre la muscolatura del collo e delle spalle determinando un rilassamento generale e una piacevole sensazione di sollievo e di benessere.

1 seduta: 30 minuti - 15 Euro

Materiali: Lettino ed olio da massaggio

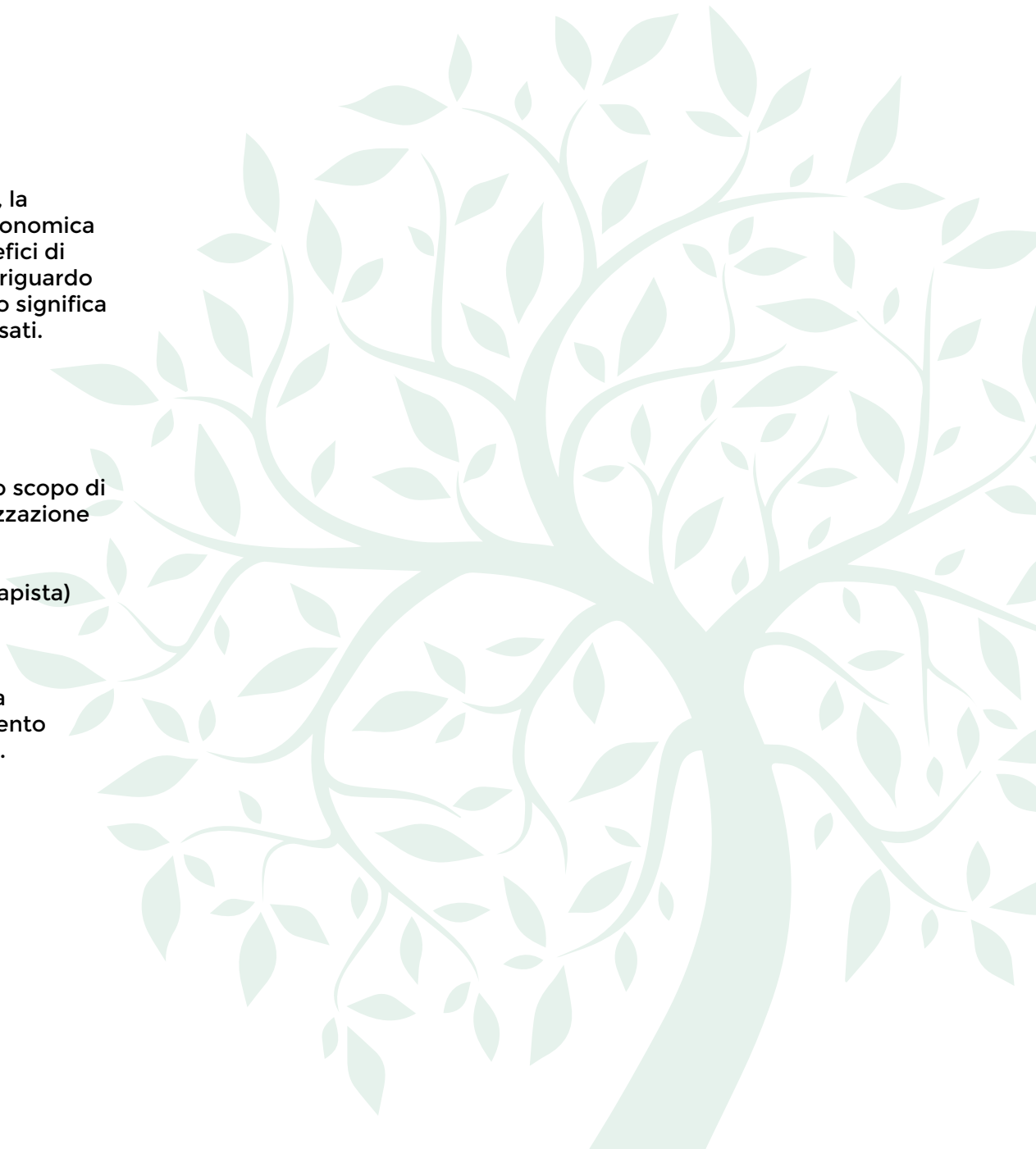
Durata: dalle 10 alle 13 - dalle 14 alle 18.30

Circa 22 appuntamenti

Marco Peli

Massoterapista

(con Certificazione della Regione Lombardia)



“ACROYOGA E PILATES”

FRANCESCO BELOTTI

LUOGO: prato privato trattoria del Sole, Sensole

QUANDO: sabato sera Pilates dalle 16 alle 17 e Acroyoga dalle 18 alle 20:30

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell. +393389654220

Email: francesco.belotti@live.com

Per maggiori dettagli sito internet: www.francescobelotti.it

PROPOSTA PILATES dalle 16 alle 17

Il Pilates allena in particolare i muscoli profondi permettendo a quelli più grandi in superficie di poter esprimere la massima potenza, ottenendo la forma desiderata.

Gli esercizi coinvolgono l'intero movimento delle articolazioni lubrificandole ed aumentando la flessibilità e la tonicità dei nostri muscoli. Il Pilates si può fare in un parco come quello di Montisola a corpo libero, oppure con un lavoro più mirato grazie ai grandi attrezzi come il Reformer presente nella sede a Sarnico.

Costo: 10 euro partecipazione + 10 euro tessera per chi non fosse già tesserato CSEN.

In caso di pioggia l'evento viene rinviato



ACROYOGA dalle 18 alle 20.30

Durata due ore circa.

COS'È L'ACROYOGA:

Per me l'AcroYoga è un esercizio divertente che come flyer ti permette di volare rilassandoti nell'equilibrio e come base di esprimere la tua forza in maniera efficace migliorando la stabilità del tuo corpo a terra. Sentirai aumentare la fiducia in te stesso e la complicità con il prossimo.

Costo 10 euro partecipazione + 10 euro di tessera per chi non fosse già tesserato CSEN.

Aspettativa partecipanti da 10 a 20.



“LAVAGGIO ENERGETICO EMOZIONALE”

DOTT. DARIO ZAMBONI

LUOGO: presso località Carzano Biblioteca

QUANDO: sabato e domenica dalle 10 alle 18

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Tel. 338 5370290

email: drdariozamboni@gmail.com

Dott. Dario Zamboni, psicologo, laureato presso l'Università degli Studi di Padova con laurea specialistica in neuropsicologia e neuroscienze cognitivo-comportamentali.

Convinto che la qualità della vita è data dalla qualità delle emozioni, da anni svolge attività clinica con un approccio mirato a risolvere le problematiche emozionali delle persone, vere cause di malessere e disagio. A tale scopo si avvale del Lavaggio Energetico Emozionale, un innovativo trattamento appreso dal dott. Nader Butto.

Molto efficace per eliminare lo stress e aiutare le persone a risolvere e superare i propri blocchi emotivi, garantisce un vero e proprio percorso di detox emozionale.

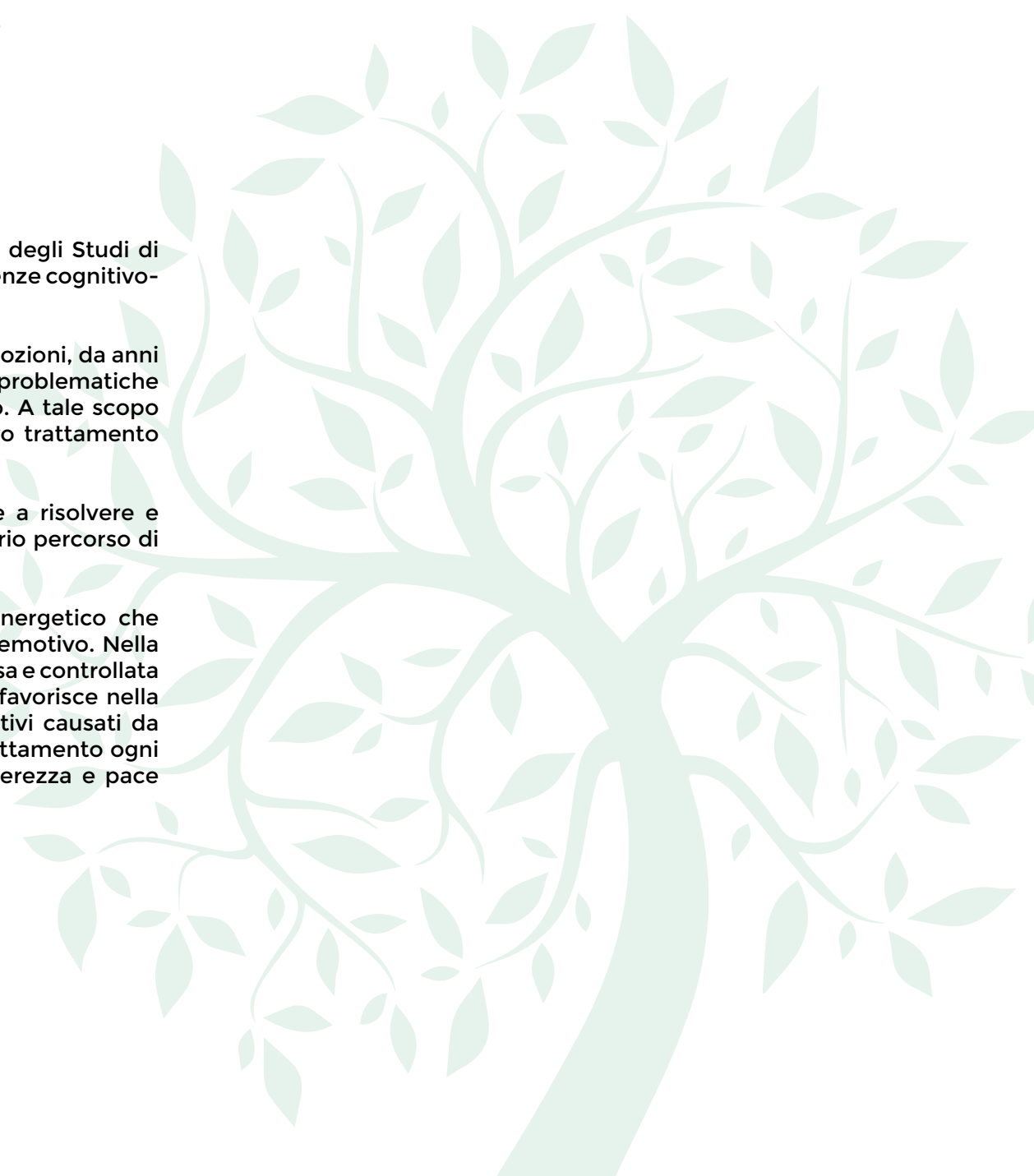
Il Lavaggio Energetico Emozionale è un trattamento bioenergetico che agisce su tutti e tre i livelli della persona: fisico, mentale ed emotivo. Nella pratica si contraddistingue da una respirazione circolare intensa e controllata e da una digitopressione di punti trigger sul corpo. Questo favorisce nella persona la manifestazione e la risoluzione dei blocchi emotivi causati da conflitti non risolti del passato e somatizzati. Alla fine del trattamento ogni persona percepisce un profondo e piacevole senso di leggerezza e pace interiore.

Costo per partecipante: € 30

Numero partecipanti 8 Sabato e 8 Domenica

Durata dell'attività: 30 minuti per trattamento individuale

In caso di pioggia l'evento viene rinviato



“LA MENTE, MENTE; IL CORPO SCOPRE”

BEAT SCUOLA D'ARTE A ROZZANO (MI)

LUOGO: località prato della Parrocchia, Peschiera Maraglio/ in caso di pioggia location al chiuso, il workshop verrà fatto lo stesso anche se il Festival viene annullato

QUANDO: sabato dalle 14 alle 18 e Domenica dalle 9 alle 13

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Laura Dentella 347 8067082

Email: ldentella@icloud.com

Come usare l'intelligenza emotiva e l'immaginazione

Il sapere primordiale e organico del nostro corpo è in grado di darci le fondamenta del sentire e dell'agire. La conoscenza e il pensiero dovrebbero venire dopo, sostenuti dall'immaginazione.

“L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo, stimolando il progresso, facendo nascere l'evoluzione”

Albert Einstein

Potremmo dire: prima fai e poi capisci.

Cercando di capire, prima di fare, chiediamo tanto al nostro corpo. Gli chiediamo di sostenere stress, posture avverse, cattive abitudini e non lo ringraziamo mai, i meriti son tutti della testa. Ma non sarà mica che se ne approfitta la testa? Ché avendo la capacità di pensare nel nostro razionale ci convince di ciò che vuole, anche di pensieri che non hanno senso per noi?

Ma se la testa non fosse l'unica ad avere un cervello?

Eh già, sono stati individuati cellule cerebrali in almeno due altri organi, l'intestino e il cuore.

E se cominciamo a usare quel pensiero? Il nostro quotidiano comincerebbe a mutare e così le nostre abitudini e se trovassimo la nostra via? Troveremmo il nostro benessere.

La **PROPOSTA PRATICA** è di sperimentare tre direzioni nel sostegno del corpo.

La **prima** è uno sguardo introspettivo, onesto e organicamente naturale verso noi stessi: conoscenza.

La **seconda** è un sentire verso l'esterno, l'ambiente, l'invisibile, l'altro: riconoscenza.

Il **terzo** è un agire non solo verso l'esterno e l'altro, ma anche con l'esterno e

l'altro: gratitudine.

Il fine del lavoro è portarsi a casa il seme di nuovi pensieri e abitudini che possano sostenerci nel quotidiano e toglierne alcuni che rischiano di affossarci.

Minimo di partecipanti: 8 persone

Costo per partecipante per l'intero seminario (due giorni): 80 euro.

COME CONTATTI PER LE ISCRIZIONI:

Laura Dentella 347 8067082

ldentella@icloud.com



“QI GONG” ROSA FABIANA

LUOGO: località Parco libero di Carzano

QUANDO: sabato dalle 9 alle 10

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Fabiana 349 4080121 **entro martedì 2 luglio 2019**

PROPOSTA

Sabato 6 luglio 2019, dalle 9.00 alle 10.00.

Workshop pratico di **Qi Gong** con Fabiana Rosa, a iscrizione obbligatoria **entro martedì 2 luglio 2019**, con un minimo di 5 ad un massimo di 20 partecipanti.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Attraverso l'workshop si avrà la possibilità di sperimentare il **Qi Gong**.

E' un'arte antica cinese che si avvale di armoniosi movimenti, respiro e concentrazione per stimolare e accrescere la propria energia interna, il Qi. In particolare ci occuperemo del Qi Gong del Rene, una benefica sequenza che mira ad armonizzare in modo completo la colonna vertebrale e stimola lo sblocco delle articolazioni.

Un lavoro per migliorare la propria vitalità e l'armonia del corpo influenzando anche il cuore per uno stato d'animo pacifico.

Destinatari: aperto a tutti a partire dai 15 anni di età.

Esperto: Fabiana Rosa, Operatore Shiatsu.

Strumenti necessari: abbigliamento comodo e tappetino yoga.

Costi: 15 euro a persona.



**“TRATTAMENTI SHIATSU
RIMEDI FLOREALI
COSMESI FRESCA E HI TECH”
GENNARO DI NAPOLI - CARMEN CONTINO**

LUOGO: Località le Ere tra Peschiera e Sensole
QUANDO: sabato dalle 10 alle 18 / domenica dalle 10 alle 18
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell 3208159781

TRATTAMENTI SHIATSU

Trattamenti della durata di 20/30 minuti: €25
Trattamenti della durata di 50 minuti: €45
Trattamenti a bambini e disabili: gratuiti.

AUTOSHIATSU PER IL RILASCIO DELLO STRESS (teoria e pratica della disciplina)

Due sessioni giornaliere della durata di ca 35 minuti, al costo di 10€ a partecipante. Il numero di partecipanti può essere stabilito dall'ampiezza dello spazio dedicato.

Si possono ragionare diverse tipologie di sessioni.

Lo Shiatsu è la ricerca dell'armonia complessiva di un individuo. Durante la pratica l'iperlavoro mentale e le sensazioni dolorose si sospendono e l'individuo ritrova la sua forza.

I FIORI DELL'ANIMA: INDIVIDUA E CONOSCI I RIMEDI FLOREALI DI CUI HAI BISOGNO ADESSO.

Colloquio di 20/25 minuti: costo €25
Consulenza approfondita: costo €45
Colloqui esplorativi per valutare quali Fiori portare nel proprio quotidiano.
Consulenze per ritrovare un buon equilibrio, per affrontare disagi e problematiche attraverso la vibrazione delle essenze.

COSMESI & SUPPLEMENTI FRESCHI E HI-TECH

Infopoint, Test pelle e prove dei prodotti: tutto gratuito.
Spazio espositivo dedicato alla sostenibilità a partire dai gesti quotidiani.
Prodotti di cosmesi, igiene e integrazione. Portenti vegetali, etici e sostenibili, senza conservanti né petrolati, di elevato standard ed efficacia.

Gennaro JR Di Napoli, Consulente Fiori di Bach
Carmen Contino, Shiatsuka e operatrice FISIEO

In caso di pioggia l'evento viene rinviato



“ARTOFLIVING & SRI SRI YOGA ITALIA” PRESENTANO: YOGA AYURVEDA E RESPIRO

ARCHETTI CLAUDIO - MONDINI PATRIZIA - TIZIANA DE MARINI

LUOGO: presso località Menzino

QUANDO: sabato e domenica

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Mondini Patrizia 3496909082 /
Archetti Claudio 3496387941 / Luciano Bonetti 3806590579 /
Per i massaggi chiamare Mondini Patrizia 3496909082

Primo Passo Happiness Program Descrizione

RESPIRO e MEDITAZIONE

“Come il bocciolo di un fiore, ogni vita umana ha la possibilità di una piena fioritura. Il fiorire del potenziale umano è Yoga” Sri Sri Ravi Shankar
IL PRIMO PASSO è un incontro gratuito, introduttivo al Corso Happiness Program di Art of Living. Viene svolto per sperimentare sin da subito gli effetti del respiro, fortemente rigenerante per il corpo e rilassante per la mente. La lezione consiste in un incontro aperto a tutti, dove vengono appresi i più importanti vantaggi che si possono ottenere con la pratica della respirazione, meditazione. Il taglio della serata è esperienziale avere un assaggio degli effetti di queste tecniche utili per eliminare lo stress e vivere più felicemente.

I temi e le pratiche trattati durante l'incontro sono:

- stress cos'è e come superarlo
- potenzialità del respiro (pratica)
- esperienza di meditazione

Primo Passo (gratuita)

<https://www.artofliving.org/it-it>

Sessione respiro e meditazione: partecipazione gratuita

Sabato 6 Luglio dalle ore 17.30 alle 19

Domenica 7 Luglio dalle ore 16.30 alle 18

E' necessario portare tappetino o stuoia, stomaco vuoto.

SRI SRI YOGA ITALIA - Per la Salute del corpo e l'Appagamento della mente Per essere sani e dinamici nel vivere quotidiano. Per vivere con naturalezza e pienezza in ogni situazione. Per sorridere dal profondo. Sri Sri Yoga ripropone lo yoga nella sua forma pura e autentica, unendo delicatezza, intensità e potenza. Disciplina completa di yoga, Sri Sri Yoga porta la

saggezza e le tecniche tradizionali dello Yoga in maniera al tempo stesso profonda e gioiosa. Una sequenza dolce e vigorosa di asana è insegnata per il benessere del corpo, mentre un uguale enfasi è posta sulle tecniche di respirazione e meditazione per coltivare la mente e lo spirito. Asana yoga che sono state praticate per secoli, integrate con la saggezza delle antiche scritture, vengono insegnate in un formato che aiuta chi pratica a migliorare la qualità della vita quotidiana. Attraverso le pratiche insegnate nelle classi e nei seminari i partecipanti apprendono anche a perdere peso ed utilizzare queste tecniche per migliorare i sintomi di malattie croniche come l'insonnia, l'asma, il diabete, l'ipertensione e l'emicrania. Le posizioni della sequenza Sri Sri Yoga sono state pensate per condurre a uno stato di salute equilibrato e a una mente calma.

<https://srisriyogaitalia.it/>

Lezione base Sri Sri Yoga: gratuita

Sabato e Domenica dalle ore 9.30 alle 11

Aperta a tutti anche a chi non ha mai praticato Yoga

E' necessario portare tappetino o stuoia, si consiglia la pratica a stomaco Vuoto, colazione leggera .

AYURVEDA

Il termine yurveda deriva dal sanscrito, antica lingua indiana, e più precisamente dall'unione di due parole: Ayus e Veda. Il termine Veda indica la conoscenza

mentre Ayus sta ad indicare la vita, quindi yurveda intesa come Scienza della conoscenza della vita.

La vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima. La relazione tra corpo e mente, era già stata descritta migliaia di anni fa nei trattati classici e nei testi di yurveda, nei quali sono contenute conoscenze mediche che nel campo della medicina occidentale risalgono solo agli ultimi decenni.

Ma l' yurveda non è solo una medicina con un'ampia profondità di pensiero filosofico, clinico e terapeutico, rappresenta anche una visione filosofica e scientifica di esteso respiro e complessità, legata al peculiare sistema di osservazione dell'espressione della natura. La Tradizione (di qualunque natura e provenienza essa sia) è un distillato evolutivo dell'esperienza e quindi della memoria stessa.

È solo nelle Tradizioni che possiamo ritrovare la nostra vera natura e recuperare ciò che abbiamo dimenticato, ciò che ci ha fatto perdere di

vista il senso delle cose e della vita stessa. Fra le tradizioni più antiche del mondo, sopravvissute intatte in millenni di storia, l'Ayurveda, definita anche "medicina tradizionale indiana".

L'individuo sano è colui che ha gli umori, il fuoco digestivo, i componenti tissutali e le funzioni escretorie ciascuno in buon equilibrio, e che ha lo spirito, i sensi e la mente sempre compiaciuti.

Questa definizione considera quindi i tre principali aspetti della vita della persona: corpo mente e spirito.

L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha fatto letteralmente proprie queste parole nella sua definizione di salute: "La salute è uno stato di pieno benessere fisico, psichico e sociale". In Italia l'Ayurveda è riconosciuta come "atto medico" dalla Federazione Nazionale Ordini dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri (FNOMCeO).

<https://www.shankara.it/>

Conferenza Ayurveda: partecipazione gratuita

Sabato 6 Luglio

Conferenza Principi base dell'Ayurveda dalle ore 10.30 alle 12

Possibilità di prenotarti Per una consulenza Ayurvedica il 21 22 luglio.

Con La Dottoressa Monika Mohan laureata in Medicina Ayurvedica presso RAJIV GANDHI UNIVERSITY OF HEALTH AND SCIENCE.

Durante la visita, tramite l'esame del polso si individuano gli squilibri presenti nel corpo che a lungo andare portano a malattia, stress, debolezze ed infelicità. Una volta individuati gli squilibri e le loro cause si cerca di riportare l'equilibrio e la salute della persona, creando una terapia su misura che comprende Trattamenti con oli medicati, somministrazione di integratori ayurvedici e dieta specifica.

TRATTAMENTI AYURVEDICI

I trattamenti ayurvedici sono diversamente articolati, considerano la costituzione individuale (Prak ti) e lo stato di equilibrio dei Do ha, vengono il più delle volte affiancati alla terapia medica ayurvedica, affinché l'approccio al riequilibrio psico-fisico sia completo e mirato.

Le sostanze utilizzate nei trattamenti sono varie ma essenzialmente a base di oli erbalizzati e polveri medicate che variano secondo lo squilibrio e la costituzione dosha della persona.

Tutti i Trattamenti devono essere ricevuti a stomaco vuoto.

Per le donne è bene astenersi dal ricevere Trattamenti durante il periodo mestruale (i primi 3 giorni). Ogni Trattamento viene eseguito con puri, pregiati

e certificati Oli Ayurvedici medicati e polveri a base di erbe e spezie, secondo i principi e le ricette classiche nel rispetto della tradizione dell'Ayurveda.

MASSAGGIO ABYHANGA

L'Abhyanga esercita la sua azione sull'uomo inteso nel suo insieme di corpo, mente e spirito, ristabilendo l'equilibrio fra le forze che governano i livelli psichico, energetico, fisiologico e strutturale, la cui disarmonia determina l'insorgere della malattia e del disagio. Il massaggio ayurvedico, è un trattamento che agisce su tutto il corpo utilizzando diverse manualità, stimolazioni, manipolazioni, accompagnate dall'impiego di oli medicati (Tailam), applicati a caldo, tutti preparati secondo i dettami della tradizione ayurvedica e scelti a seconda delle differenti tipologie fisiche dei soggetti. Gli oli in particolare lubrificano e rinforzano muscoli e articolazioni, fortificano e tonificano i tessuti, abbassano il livello di stress e ansia

Benefici Pulisce il corpo da tossine, aiuta il rilassamento, nutre la pelle e gli organi interni, lubrifica le articolazioni, aiuta il sonno, allevia i dolori muscolari, calma i nervi, aiuta la liberazione dell'intestino.

Massaggi parziali

25 minuti donazione 20€

Sabato & Domenica dalle 14 alle 17

Operatori

Mondini patrizia

Inseg. Sri Sri Yoga 350h certificata Q.C.I presso Sri Sri Yoga School

Inseg. Tecniche di respirazione Sudarshan Kryia Yoga certificata Artofliving

Terapista Ayurveda & Marma Abhyanga presso Sri Sri Ayurveda

Archetti Claudio

Inseg, Tecniche di respirazione Sudarshan Kryia Yoga certificato Artofliving

Tiziana De Marini

Terapista Ayurvedica diploma Ayurvedic Point Milano

Inseg. Sri Sri Yoga 350h certificata Q.C.I presso Sri Sri Yoga School

Inseg. Tecniche di respirazione Sudarshan Kryia Yoga Certificata Artofliving



“MICRO LABORATORIO DI COACHING SULL’INTELLIGENZA EMOTIVA, TEATRO E MEDITAZIONE”

PAOLA OLINI / PATRIZIA VOLPE / SABRINA MONTAGNA

LUOGO: località oratorio Peschiera Maraglio

QUANDO: sabato dalle 14 alle 18 - domenica pomeriggio dalle 14 alle 18

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Paola Olini/Patrizia Volpe /Sabrina Montagna
Tel 0364 591458 - cel 338 2354548 - info@vertika.it

“LA LINEA E LA CURVA”

SCOPERTA DEL TRACCIATO DELLA NOSTRA INTELLIGENZA EMOTIVA
TROPPO DIRETTI O TROPPO MORBIDI, A VOLTE ADEGUATI A VOLTE
INCONSAPEVOLI DEI MECCANISMI CHE CI GUIDANO

Spesso inconsapevoli di quella che oggi viene considerata a tutti gli effetti l’intelligenza più funzionale in quest’epoca, la nostra emotività può essere il nostro più ricco bagaglio. La pillola di un percorso di crescita con diversi strumenti e discipline a disposizione, per scoprire l’intelligenza emotiva e come utilizzarla al meglio

“LA LINEA E LA CURVA”

CONTENUTI DEL CORSO

Lo scopo di questo laboratorio è approcciarsi ai principi base dell’Intelligenza Emotiva. I partecipanti avranno modo di conoscerli e di applicarli tangibilmente attraverso simulazioni, tecniche di coaching, recitazione, meditazione e visualizzazione, dosate in maniera mirata e equilibrata.

Il corso è suddiviso in due parti indipendenti e/o integrate tra loro

DURATA

La durata prevista è di due moduli da 120 minuti, momenti in cui teoria e pratica si fondono, affinché i partecipanti possano assorbire i contenuti come Valore del sé. Si conosceranno le Quattro dimensioni dell’I.E. e si comprenderà l’importanza di allenare e sviluppare una delle risorse ad oggi ritenute più importanti per lo sviluppo umano personale e sociale. Giochi ed attività dinamiche renderanno interattivo il Programma dell’attività.

Nel PRIMO MODULO il focus sarà sulla Recitazione

Nel SECONDO MODULO il focus sarà sulla Meditazione

TRAINERS Paola Olini (vd. Altra scheda) Patrizia Volpe

Dopo aver concluso gli studi superiori in ambito linguistico, economico e giuridico presso l’I.I.S. Astolfo nel 1989 Patrizia si è recata negli Stati Uniti per avviare la sua formazione in ambito attoriale. A New York ha frequentato

l’HB Studio per un anno seguendo corsi di recitazione, espressività fisica, tecnica vocale e dizione inglese, analisi del testo e regia. Tornata in Italia ha continuato a formarsi in quest’ambito a Milano, a Genova, Pontedera e infine a Modena seguendo il Corso di Alta Formazione per attori di prosa tenuto dal Teatro Stabile dell’Emilia Romagna. Il suo lavoro di attrice si è spostato sempre di più sulla regia e sulla pedagogia teatrale, ambiti che la appassionano molto ed entro ai quali sente di poter dare il suo meglio. Dal 2000 ad oggi ha sempre alternato il lavoro sulla scena e sul set a quello in aula tenendo laboratori per adulti e bambini nelle scuole di ogni ordine e grado e nelle realtà formative per adulti.

Le realtà del territorio bresciano con cui ha collaborato più continuativamente sono: Residenza Idra, Centro Culturale San Clemente e la Cooperativa TerreUnite. A Milano da qualche anno collabora con la casa editrice Marcos Y Marcos per promuovere la lettura ad alta voce nelle scuole e tra i giovani attraverso il progetto Booksound. È stata formatrice di volontari per il Patto della Lettura della città di Milano. L’anno scorso, insieme a un gruppo di artiste in ambito performativo residenti a Brescia ha fondato l’APS Myškin Company con la quale promuovo percorsi di formazione e progetti sociali in ambito culturale con particolare attenzione al teatro e alla danza.

Sabrina Montagna

Sabrina nasce a Darfo. Figlia di imprenditori, cresce facendo esperienza nell’azienda di famiglia sia nella produzione che nell’ambito amministrativo. Terminati gli studi universitari, comincia a crescere in Lei una forte spinta verso lo studio di mondi meno conosciuti, familiari, materiali, fino a sfociare una decina di anni più tardi, nel ritiro dall’azienda familiare per intraprendere un percorso tutto all’insegna delle terapie alternative e della crescita spirituale.

Costruita una famiglia, fonda e si dedica per 15 anni ad un’associazione no profit, incentrata sul benessere della persona, creando nuove professionalità volte al benessere e la crescita nel periodo infantile e scolastico. Nel 2018 decide di fare il grande passo: l’opera da compiere era ricongiungere i due mondi esplorati nel corso degli anni, quello aziendale e quello energetico-spirituale che soltanto apparentemente appaiono così distinti. La forma in cui concretizzare tutto ciò era un luogo in cui convergessero qualità, competenza e umanità per offrire occasioni di crescita a livello professionale specialistico e umano nel senso più ampi. Ecco la nascita di Vertika, Azienda di Consulenza e Formazione nell’ambito della Safety che gestisce insieme al marito e del Progetto Umanistico Kreativ Human Lab

<https://www.vertika.it/> <https://kreativhumanlab.it/>

COSTO - DATA PROPOSTA € 25 cad.

Numero minimo: 10 partecipanti

Numero massimo: 25 partecipanti

Il laboratorio viene fatto anche in caso di pioggia

“TECNICHE DEL MASSAGGIO”

NIMOS NUOVO ISTITUTO DEL MASSAGGIO OLISTICO SVEDESE

LUOGO: uliveto poetico Siviano

QUANDO: sabato e domenica orari da concordare con operatore

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: STEFANIA 333 1415606 /

ANTONIO 3477198056 / MIRIAM 329 5631845

Email: stefania.perego.1975@alice.it

CORSO TEORICO-PRATICO

a numero chiuso di Tecniche del Massaggio (max 10 persone)

COSTO: 20 euro a persona (per 2 ore e 30 mattino e 2 ore 30 il pomeriggio)

Basato sulla Scuola del Massaggio Svedese

Sportivo - Estetico

Rilassante - Tonicante

Insegnanti con esperienza pluridecennale



“LA SALUTE È LA “GIOIA DI VIVERE”?”

PAOLO CALLEGARO

LUOGO: località scuola materna Peschiera Maraglio

QUANDO: sabato dalle 9 alle 18.30

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell 338 4938606

e-mail: imerpaolo@gmail.com

Breve percorso di riflessione esistenziale per iniziare il sentiero che porta al benessere personale Dr Imer Paolo Callegaro

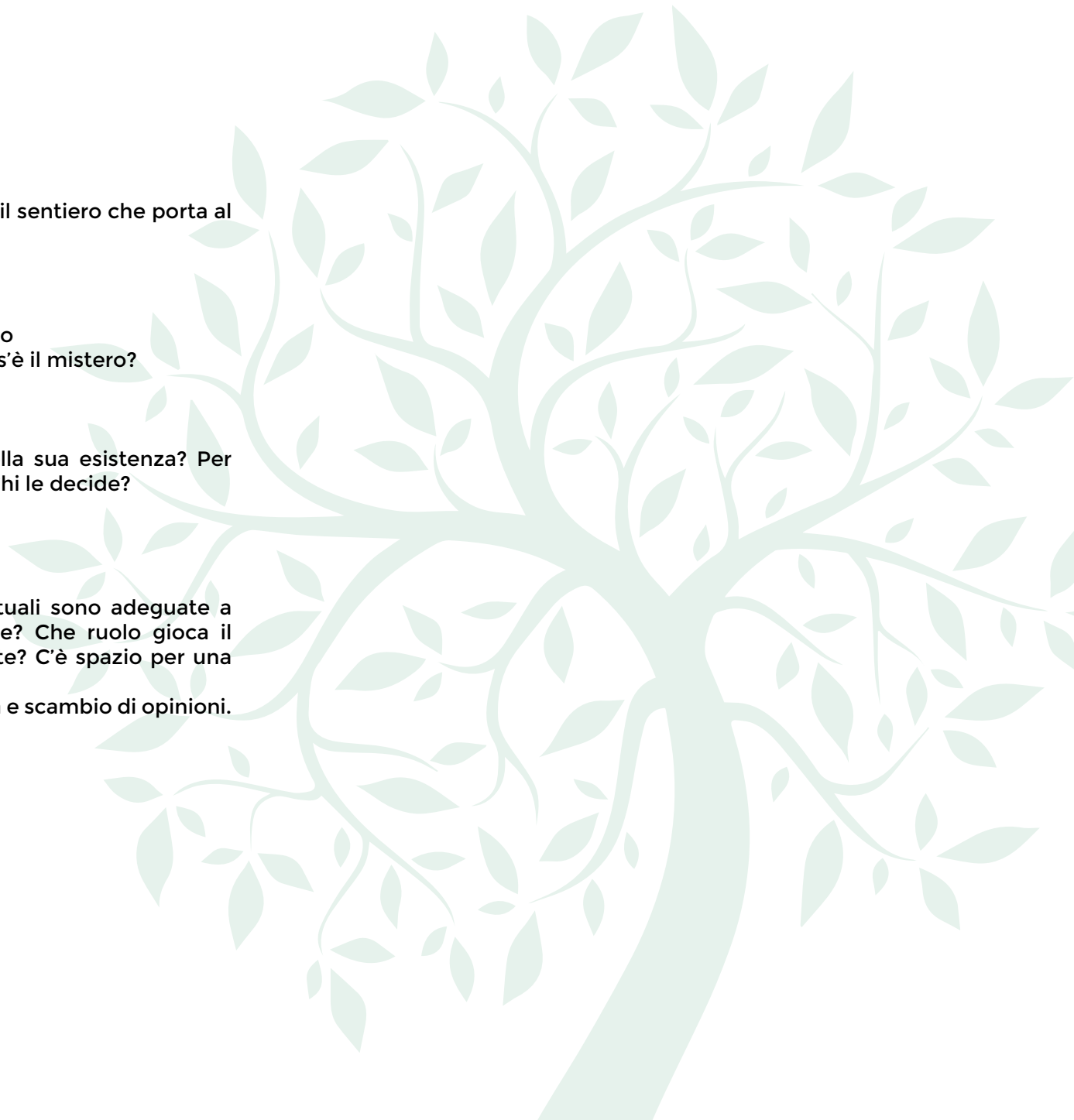
PROGRAMMA MATTINO:

- Ore 9.00 - Presentazione dei partecipanti e del corso
- Ore 9.30 - La nostra vita è immersa nel mistero? Cos'è il mistero? Quali sono le conseguenze del mistero? Si può indagare il mistero? In quali modi?
- Ore 10.30 - Pausa caffè
- Ore 11.00 - Chi è la persona? Qual è lo scopo della sua esistenza? Per realizzare il suo scopo deve rispettare delle regole? Chi le decide?

Ore 12.30 - Pausa pranzo e riflessione personale

PROGRAMMA POMERIGGIO:

- Ore 14.30 - Che cos'è la salute? Le definizioni attuali sono adeguate a rappresentarla? In che modo si raggiunge la salute? Che ruolo gioca il soggetto nella sua salute? Esiste un diritto alla salute? C'è spazio per una nuova definizione di salute?
- Ore 16.00 - Passeggiata dei partecipanti nella natura e scambio di opinioni.
- Ore 17.30 - Esperienze dei partecipanti al corso.
- Ore 18.30 - Saluti e fine del corso.



“DIEN CHAN TECNICA VIETNAMITA DI RIFLESSOLOGIA FACCIALE”

FELICE LACONI

LUOGO: presso località le Ere tra Peschiera e Sensole

QUANDO: Sabato dalle 10 alle 20

domenica dalle 10 alle 20

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell 335 722 3755

EMAIL: felicelaconi58@gmail.com

Piccoli assaggi di degustazione prodotti locali

Felice Laconi pratica una tecnica vietnamita di riflessologia facciale che riequilibra sia il corpo che la mente.

DIEN CHAN è una tecnica vietnamita, nata nel 1980, che permette di recuperare o mantenere lo stato di buona salute, semplicemente massaggiando, premendo, picchiettando o riscaldando determinati punti del viso che riflettono le parti del corpo che sono in disfunzione o hanno qualche squilibrio energetico o dolori.

La tecnica si basa, soprattutto, sul disagio che la persona sente e su altri segnali che il corpo trasmette in modo silenzioso; senza creare fastidio, attraverso dei piccoli cambiamenti e, attraverso i “punti di riflesso”, essa toglie il disturbo e ristabilisce l’armonia.

Permette a chiunque di prendere coscienza dello stato della propria salute e di intervenire, fin dai primi sintomi, di sostenere il proprio corpo durante i trattamenti medici classici ed accelerare i tempi di recupero.

Sito web per maggiori informazioni <http://www.felicelaconi.it>

Unica esigenza due sedie e un luogo non troppo affollato.
I trattamenti saranno gratuiti ad offerta libera a discrezione della persona trattata.

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“FISIOTERAPISTA E OSTEOPATA”

LUCA RAGNI

LUOGO: località Macine Menzino

QUANDO: Sabato pomeriggio in orari da concordare in orario da concordare telefonicamente al momento della prenotazioni

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell Luca 334-8938547

Luca Ragni: fisioterapista e osteopata. Esperto in Posturologia. Iscritto all'albo sezione di Brescia. Da anni mi occupo dello studio della postura e delle patologie ad essa correlate cercando di andare a correggere le cause che portano al disequilibrio posturale e quindi al dolore.

La valutazione posturale può essere utile sia in via preventiva che per impostare un programma di trattamento che permetterà di lavorare sulla causa dei sintomi. A volte la disfunzione posturale può originare da stress emotivi e in questi cas può essere utile un trattamento craniosacrale che, tramite il movimento delle ossa craniche, può creare un effetto di rilassamento e di miglioramento delle situazioni di stress e ansie.

Con queste tecniche possiamo migliorare la sintomatologie di patologie come: Cefalee, cervicalgie, lombalgie, vertigini cervicogeniche, acufeni

- Trattamento Craniosacrale
- Valutazione e riassetto Posturale
- Ginnastica posturale a piccoli gruppi

Il costo potrebbe essere quello di 35€ per la valutazione e per il trattamento e 7€ a testa per gruppi formati da 5 persone.

In caso di pioggia l'evento verrà rinviato



“IL TOCCO CHE TRASFORMA”

ENRICA RONCHI

LUOGO: località, Rocca, Menzino

QUANDO: sabato orari: 10:30 - 14:00 - 16:00

domenica orari: 10:30 - 14:00 - 16:00

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: cell 339.6406847

email: enricaronchi2@gmail.com

Workshop dove viene insegnato il trattamento con la “**Tecnica Metamorfica**”, dal greco “**arte della trasformazione**”, che permette di attivare il processo di cambiamento, nel modo di essere di ogni persona, sciogliendo gli schemi che si sono formati durante la fase gestazionale.

Durante i nove mesi di gestazione si formano le strutture fisiche, mentali ed emotive di ogni essere umano e durante questo periodo il feto è influenzato dall’ambiente che lo circonda (il modo di essere dei genitori, il loro mondo ambientale e culturale) formando degli schemi che condizioneranno la sua vita dopo la nascita, limitando il suo potenziale di realizzazione.

La Tecnica Metamorfica avvia lo scioglimento di questi schemi che si è scoperto essere riflessa nel corpo, particolarmente in certe parti dei piedi, delle mani e della testa, rielaborando il periodo formativo dei nove mesi permettendo in questo modo alla persona di ritrovare il benessere psicofisico.

I partecipanti, senza avere delle conoscenze specifiche e nessuna abilità particolare, sperimenteranno su di sé questa tecnica e acquisiranno gli elementi necessari per praticarla, sin da subito, con il proprio marito o moglie, compagno/a e figli.

Il workshop, della durata di 1 h (suddiviso in una parte teorica e una pratica), verrà tenuto nelle giornate di sabato 6 luglio e domenica 7 luglio nei seguenti orari: 10:30 - 14:00 - 16:00.

Per ogni workshop il numero massimo di partecipanti è di 20.

Il costo per ogni partecipante è di 10 Euro.

Enrica Ronchi, esercito la professione del Naturopata.

La Naturopatia è un approccio naturale al benessere, riconosciuto dall’Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha lo scopo di informare ed educare le persone sulla naturologia ovvero il “Vivere secondo Natura”.

La Naturopatia utilizza alcune metodiche dolci in maniera integrata che consentono alle persone di ritrovare e mantenere lo stato di benessere psicofisico. I metodi da me utilizzati sono: consigli fitoterapici, floriterapia, aromaterapia, riflessologia plantare e trattamento metamorfico ed è proprio con quest’ultimo che vorrei presentare la mia proposta per partecipare al Festival del Benessere da voi organizzato.

In caso di pioggia il laboratorio viene rinviato.



“TAMBURI GIAPPONESI TAIKO”

MAESTRO DI TAIKO MUGEN YAHIRO

LUOGO: workshop presso la palestra di Siviano / Esibizione gratuita in piazza a Peschiera Maraglio ore 21

QUANDO: sabato dalle 14.30 alle 16 e dalle 16.30 alle 18 presso la palestra di Siviano

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Fabiana 349 4080121 entro martedì 2 luglio 2019

Workshop di Taiko (tamburi giapponesi) a Monte Isola

PROPOSTA:

Sabato 6 luglio 2019

1° workshop dalle 14.30 alle 16.00

2° workshop dalle 16.30 alle 18.00

Due workshop pratici sull'Arte del tamburo tradizionale giapponese (Taiko) con il M° Mugen Yahiro, a iscrizione obbligatoria entro martedì 2 luglio 2019, con un minimo di 10 ad un massimo di 15 partecipanti per ciascun workshop.

La sera alle ore 21 ci sarà una breve esibizione gratuita del Maestro di Taiko, MUGEN YAHIRO in piazza a Peschiera Maraglio.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Attraverso gli workshop si avrà la possibilità di sperimentare direttamente l'arte del Taiko con il Maestro Mugen Yahiro.

Si darà spazio al rafforzamento del corpo come base fondamentale per trovare armonia nello stato d'animo e risuonare, attraverso l'apprendimento delle tecniche di percussione del Taiko, con il proprio interno.

La vibrazione porta armonia a livello profondo dando uno stimolo di evoluzione e cambiamento interiore. Attraverso il Taiko, la manifestazione della propria espressività e creatività, creerà una profonda armonia comune.

Destinatari: aperto a tutti a partire dai 12 anni di età.

Esperto: Maestro di Taiko Mugen Yahiro e collaboratori.

Strumenti necessari: abbigliamento comodo e tappetino yoga.

Costi: 20 euro a persona per workshop.

MUGEN YAHIRO

Mugen Yahiro è un artista e Maestro nelle percussioni tradizionali giapponesi (Taiko) riconosciuto dalla Libera Università Oki do Mikkyo Yoga.

Studia e applica l'arte in vari ambiti, da quello visivo a quello performativo, sia come forma di espressione che come metodo di approfondimento interiore, cercando di creare un tipo di allenamento ideale, che possa portare a sviluppare non solo mente e fisico, ma anche cuore e spirito.

Vive e si allena per un anno nella “Mu Farm” luogo di studio d'arte e di vita quotidiana creato dal Maestro e artista Motoyuki Niwa, da cui apprende le basi del Taiko e ne determina lo sviluppo artistico in varie discipline, dallo studio del movimento applicato nel teatro tradizionale Noh allo studio della creazione e all'utilizzo delle maschere.

Ha così la possibilità di sperimentare la scultura, il disegno, la pittura e la calligrafia giapponese, fino ad arrivare allo studio musicale di diversi strumenti tra cui il flauto traverso giapponese (shinobue), il flauto nativo americano, il gong, il didjereedo (strumento degli aborigeni australiani).

Alcuni anni dopo si unisce a uno dei gruppi più conosciuti e rinomati nell'ambito artistico e culturale giapponese, gli Ondekoza, con cui vive, si allena ed approfondisce lo studio delle arti performative per più di un anno come professionista, esibendosi in numerosi concerti in territorio nazionale Giapponese e anche a livello internazionale.

Nel 2014 fonda “Munedaiko” gruppo di studio dedicato alla pratica del tamburo tradizionale giapponese che valorizza questo strumento per scoprire, sviluppare ed evolvere se stessi.

Attualmente è riconosciuto dall'ambasciata Giapponese in Italia come collaboratore culturale, per il suo continuo impegno nel promuovere l'arte e la cultura nel paese

“LA CREATIVITA’ PORTA ALLA LIBERTA’ E AL BENESSERE DEL BAMBINO”

LAVINIA PIACENTINI - UNATAZZAAPPOIS -

LUOGO: presso Negozio -Unatazzaapois- a Peschiera Maraglio

QUANDO: sabato e domenica

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Lavinia cell 3391541100

PROGETTO: in occasione dell’evento denominato “Weekend del benessere” proponiamo dei laboratori artistico/creativi (pittura creativa, assemblaggio kit giochi ecc... ecc...) e zona lettura in modo che i bambini possano restare in un ambiente sicuro e creativo mentre i genitori possono recarsi presso le “zone benessere” dislocate nell’isola.

GIORNI DISPONIBILITÀ 6-7 luglio 2019

Orario: 10.00-12.00 / 14.00-18.00

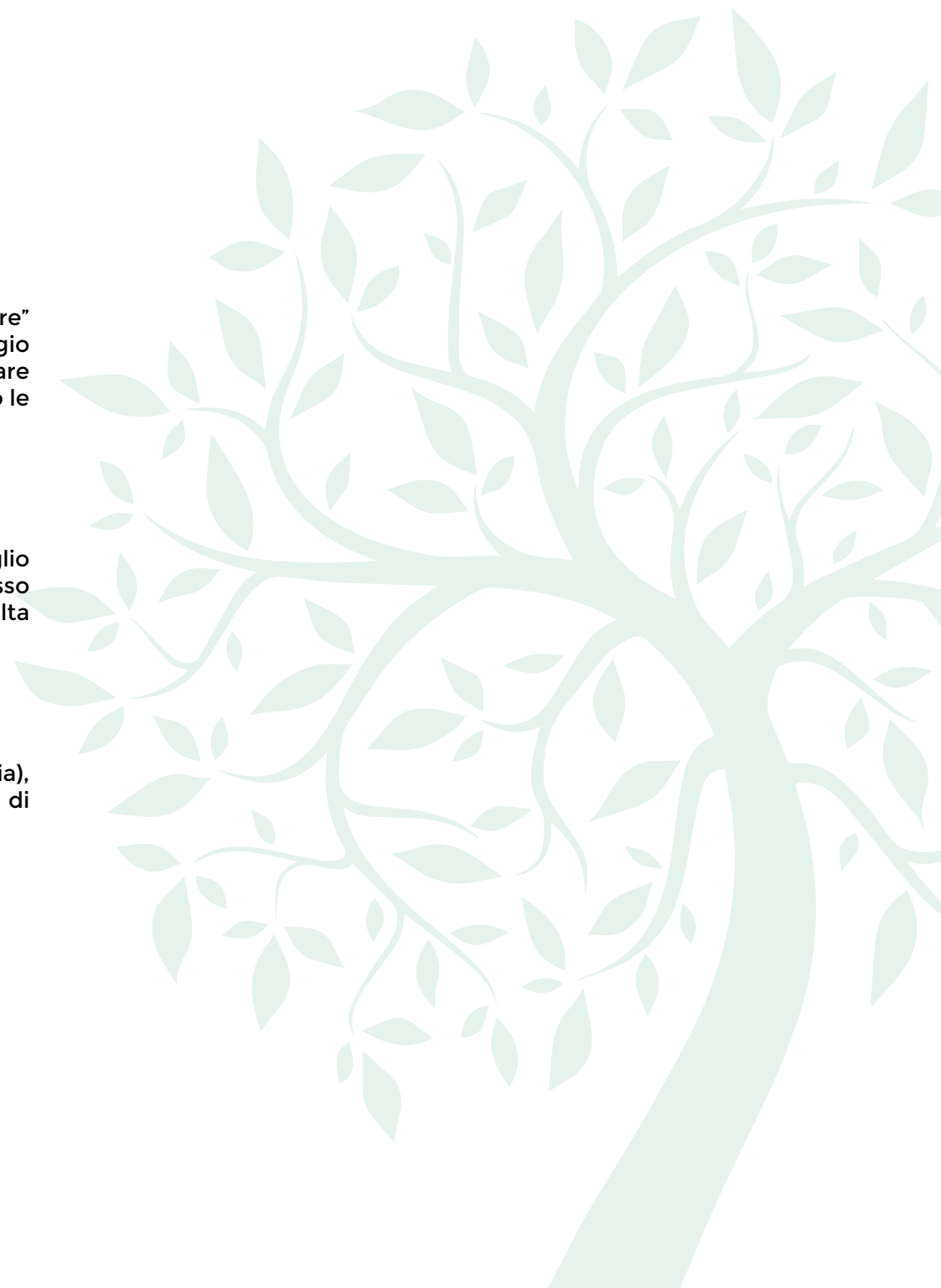
LUOGO: cortile interno del negozio Una Tazza A Pois in Peschiera Maraglio 123 oppure, in caso di partecipanti numerosi o di particolari esigenze, presso la hall messa gratuitamente a disposizione della Foresteria Come Una Volta in Peschiera Maraglio 118

CAPACITÀ MASSIMA: 15 bambini contemporaneamente

Età bambini 4-10 anni

MODALITÀ DI ACCESSO: iscrizione contattando il numero 3391541100 (Lavinia), iscrizioni prenotandosi nei giorni precedenti ed eventualmente in caso di pochi partecipanti anche nei giorni dell’evento.

Costo: €12 comprensivo di materiale oppure €15 con materiale e merenda per la prima ora; €10 le ore successive.



“NUTRIZIONE E BENESSERE”

DOTT.SSA TURLA ELENA E DANIELA ZATTI

LUOGO: presso sala civica Siviano

QUANDO: domenica dalle 10 alle 12 dalle 14 alle 18

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: Elena Turla 3486702275

INGRESSO GRATUITO

DESCRIZIONE ATTIVITA

PRESENTAZIONE DEL TEST BIOIMPEDENZIOMETRICO:

illustrare la funzionalità di alcuni strumenti volti alla lettura della composizione corporea (bioimpedenziometria) e dello stato infiammatorio cronico sistemico di basso grado.

PRESENTAZIONE DEI TEST PREDITTIVI E PREVENTIVI:

spiegazione di test genetici, delle intolleranze, ormonali e del benessere intestinale

PRESENTAZIONE DELLA CORRETTA INTEGRAZIONE

integrazione fitoterapica e probiotica per la prevenzione ed il benessere a 360° dell'individuo

breve anamnesi e consigli nutrizionali

DOTT.SSA TURLA ELENA E DANIELA ZATTI

siamo due biologhe nutrizioniste che esercitano la libera professione degli studi di Tavernola Bergamasca, Bergamo e Franciacorta con l'obiettivo di stilare diete a seconda delle esigenze specifiche del paziente, educare alla corretta alimentazione, recuperare disequilibri funzionali ed energetici degli organi per il raggiungimento del benessere sia dal punto di vista fisico che psicologico. Insieme alle dottoresse sarà presente la dott.ssa Alessandra Calvetti professionista consulente delle aziende BioenergeticLab e ImbioLab che illustrerà le funzionalità di alcuni integratori e probiotici specifici.

