

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

dalle ore 9,00 alle 19,00

TRATTAMENTI E CONSULENZE INDIVIDUALI

Cromopuntura

Floriterapia di Bach e Australiana

Linfodrenaggio Vodder

Massaggio Infantile

Massaggio Kobido

Metodo Grinberg

Moxibustione

Riflessologia Plantare

Shiatsu

LEZIONI APERTE A TUTTI

ore 9,00-11,30	Core Energetica
ore 9,30-10,15	Risveglio Energetico
ore 10,30-11,30	Autodifesa e Autocontrollo
ore 11,45-12,30	Yoga
ore 14,30-15,30	Viet Tai Chi
ore 15,30-16,00	Viet Vo Dao (dimostrazioni)
ore 16,00-17,00	Yoga della Risata
ore 16,30-17,30	Shiatsu
ore 17,30-18,30	Viet Vo Dao (dimostrazioni)
ore 17,30-19,00	Costellazioni Familiari

PRANZO DEL BENESSERE

dalle ore 12,30 alle 15,30

(su prenotazione, anche per vegetariani)

3 antipasti, primo, secondo 20 €

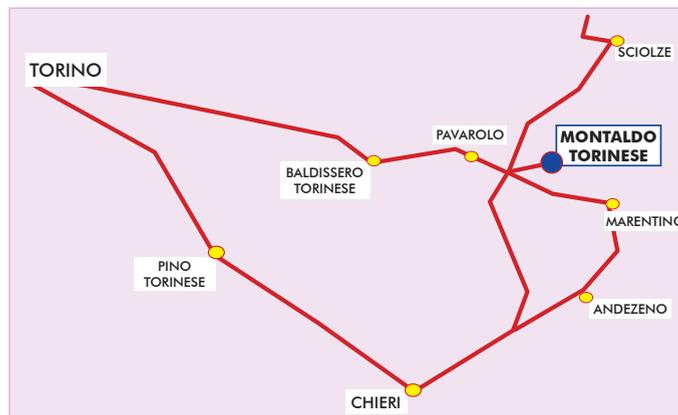
1 antipasto, primo, secondo 15 €

bevande comprese

gli ingredienti provengono dai produttori agricoli della zona, garantendo un "Km 0" reale ed un prodotto sano e gustoso

BABY PARK

Durante la giornata verrà garantito per i bambini, un servizio di animazione in linea con il tema della giornata che vi permetterà di poter praticare in tutta tranquillità, le attività proposte.



Tutte le attività della Giornata sono gratuite ma eventuali offerte e donazioni saranno devolute alla NIDA Onlus - Las ninas invisibles de los andes - Perù.



con il patrocinio del Comune di
Montaldo Torinese

informazioni e prenotazioni alle attività

Erika - 345.449.45.67

prenotazioni pranzo

Iata - 340.316.42.14

I SENTIERI DEL BENESSERE

giornata gratuita
aperta a tutti

dedicata alla presentazione
ed alla pratica di
discipline olistiche

21 settembre 2014
MONTALDO TORINESE
Circolo Polisportivo Montaldese
via Marentino 3

*Nella collina torinese,
immersi nel verde della Natura...
perchè non passare una giornata
in totale tranquillità
all'insegna del Benessere?*

La giornata si pone come obiettivo di divulgare, far conoscere e far provare in maniera del tutto gratuita i trattamenti e le attività proposte dagli operatori abilitati che hanno aderito all'iniziativa.

Si potranno prenotare prove di trattamenti, assistere e partecipare alle attività, chiedere informazioni delle discipline di seguito riportate:

DISCIPLINE PER TRATTAMENTI INDIVIDUALI (è gradita prenotazione)

CROMOPUNTURA

il trattamento avviene con l'uso di una penna luminosa per stimolare, in modo dolce e non invasivo, i punti dell'agopuntura e altri punti specifici, per ripristinare l'equilibrio originale dell'energia.

FLORITERAPIA DI BACH E AUSTRALIANA

le essenze floreali aiutano le persone a gestire e a superare differenti difficoltà, a favorire il benessere emotivo con un'azione delicata e priva di effetti collaterali, indispensabile per poter raggiungere un maggior equilibrio psicofisico.

INSEGNAMENTO DEL MASSAGGIO INFANTILE

il massaggio neonatale e del bambino più grande è un'antica arte attualmente riscoperta per apprendere "come stare" con il proprio bambino fin dai primi mesi di vita; attraverso l'apprendimento di una sequenza di massaggi si accompagna, si protegge e si stimola la crescita e la salute del proprio bambino.

LINFODRENAGGIO VODDER

tecnica di massaggio manuale che, attraverso movimenti come onde, favorisce il fluire armonioso dei liquidi del corpo. Agisce riattivando la circolazione e l'eliminazione di tossine, favorendo la distensione muscolare, il rilassamento profondo e rinforzando le difese immunitarie.

MASSAGGIO KOBIDO

significa "antica via della bellezza" ed è un insieme di antiche tecniche che danno origine ad un trattamento del collo, del viso e della testa.

METODO GRINBERG

metodo educativo che permette di imparare l'attenzione al corpo e ai suoi segnali per trasformare le dinamiche comportamentali errate che creano i disturbi organici e psicosomatici.

MOXIBUSTIONE

chiamata anche **MOXA**, è un'antichissima pratica della Medicina Tradizionale Cinese in cui vengono riscaldati i punti di agopuntura, tramite la combustione di un'erba chiamata artemisia, al fine di ottenere la risoluzione di un evento patologico.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE (o del piede)

utilizza la pressione esercitata sotto la pianta dei piedi, per stimolare i punti riflessi del corpo in modo da ripristinare l'equilibrio energetico dell'organismo.

SHIATSU

trattamento a mediazione corporea di origine giapponese, indirizzata al riequilibrio energetico dell'intero sistema psiche-corpo, tramite piacevoli pressioni esercitate lungo il tragitto dei meridiani energetici.



“ La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non una semplice assenza d'infermità o malattia ”

Organizzazione Mondiale della Sanità

DISCIPLINE DI GRUPPO

CORE - ENERGETICA

questa tecnica getta un ponte tra il lavoro di sviluppo spirituale e le più moderne tecniche psico-corporee: ci permette di prendere contatto con la pienezza della nostra forza vitale, aprire il nostro cuore, ci sostiene nel trovare, riconoscere, portare avanti i nostri talenti e nell'impegnarci in maniera più responsabile con il mondo che ci circonda.

AUTODIFESA e AUTOCONTROLLO

dimostrazione pratica per far sperimentare attraverso l'uso della respirazione, tecniche di autocontrollo utili nella vita di tutti i giorni anche come autodifesa.

YOGA

un assaggio dello Yoga Integrale Tradizionale; attraverso semplici asana (posizioni) si sperimenteranno l'ascolto, la leggerezza, la distensione. Si farà esperienza di empatia tra corpo, mente ed emozioni e si potrà percepire già da subito una maggior serenità.

VIETTAI CHI e VIETVO DAO

antiche arti marziali vietnamite, indirizzate al conseguimento di una maggiore consapevolezza corporea, allenando contemporaneamente forma fisica, respiro e concentrazione.

YOGA DELLA RISATA

vengono utilizzate semplici tecniche di movimento, respirazione, espressione giocosa e creativa atta a donare grandi benefici sia a livello fisiologico che mentale.

LEZIONE DI SHIATSU

lezione dimostrativa di tecniche basilari di shiatsu, finalizzata alla percezione del proprio corpo per poter apprendere una prima esperienza di Shiatsu.

COSTELLAZIONI FAMILIARI
ogni essere umano è profondamente legato alla sua famiglia, non solo a genitori e fratelli, ma anche agli antenati. Questo collegamento è parte integrante dell'anima familiare e partecipa ai destini di ogni famiglia. E' possibile che i nostri sintomi, le nostre malattie e il nostro comportamento abbiano le loro radici in questa eredità. Le costellazioni familiari e spirituali mettono in evidenza questo attaccamento invisibile e permettono di liberarsi dalla sua influenza negativa senza però interromperne il legame.