

SEMINARIO
“IL CORPO CI PARLA: ASCOLTIAMOLO”

PRESSO LA SALA CONVEGNI I.T.A.S. “B.CHIMIRRI”

VENERDI 6 MAGGIO 2011

Ore 15.00/20.00

Seminario di Formazione

riservato a tutti gli operatori socio-sanitari iscritti.

SABATO 7 MAGGIO 2011

Ore 10.00/12.00

Seminario di in/formazione

riservato agli alunni dell' I.T.A.S. “B.CHIMIRRI”

La via della salute e i ritmi della vita:
Corpo, mente e medicina integrata:

L'allenamento alla Consapevolezza del Corpo, la conoscenza reciproca tra esseri umani e la creazione di legami nella compassione stanno alla base del metodo di prevenzione della salute in tutto l'arco dei cicli di Vita **secondo un ottica integrata**. La cura di sé, del proprio benessere si trasmette naturalmente anche alle persone che educiamo, come genitori, insegnanti, maestri e gli stessi amici. Il benessere è una scelta sulla quale **non abbiamo scelta**, dato che il nostro corpo e la nostra mente sono lo strumento della nostra creatività e dei nostri progetti di amore.

Nell'ambito del Progetto di **TERRA MADRE**, nel periodo in cui anche il nostro organismo cerca di prepararsi alla bella stagione e ad una vita più sana in Armonia con tutto l' Ecosistema Naturale, le Donne in Cammino vi propongono un laboratorio di educazione alla salute aperto a tutti che sarà tenuto dalla Dottoressa Marina Risi (Medico, Ginecologo e vice-presidente della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia – SIPNEI -) con la collaborazione di Donatella Ponterio (Psicologa e Presidente dell' Associazione Donne in Cammino e Socia Sipnei Calabria) sui seguenti argomenti:

Il corpo e la medicina integrata: Nutrizione: il cibo per la mente, per la crescita e per guarire; Attività fisica: muoversi per ottenere e mantenere l'equilibrio del corpo e della mente; Sonno: il riposo che rigenera; la Medicina di genere: Le differenze nella risposta allo stress delle donne e degli uomini e l'interconnessione dei sistemi psico-biologici secondo la visione della PNEI.

La Mente ed i pensieri negativi: affettività, sessualità e salute: i bisogni e le relazioni affettive dell'uomo e della donna; il sistema di pensiero: l'influenza dei pensieri negativi, delle credenze e dei sensi di colpa nei processi di guarigione; La forza della Mente: l'utilizzo di tecniche di meditazione mindfulness per il mantenimento della salute (con esperienze pratiche in sede)

La partecipazione all'evento avrà un costo di 50 euro, a sostegno dei progetti educativi di prevenzione della salute e della violenza di genere dell'Associazione Donne In Cammino.

La prenotazione è obbligatoria e deve pervenire entro il 29 Aprile 2011, chiamando ai numeri: 320/4353021 Donatella Ponterio - Catanzaro; 334/3540927 Pina Maida- Lamezia Terme;

**Infoline: info@donneincammino.it
VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!**