



SABATO 4 OTTOBRE 2014 GIORNATA DELLA SALUTE AL CMO: La prevenzione

Aprirsi ad una visione “integrata” della salute significa scoprire le potenzialità del nostro corpo: diveniamo così consapevoli che per mantenere un buon equilibrio è necessario tenere in considerazione sia l’aspetto fisico (biologico) che quello emozionale e di relazione (psico-sociale).

In questa giornata il CMO apre le porte alla “medicina preventiva” guidando gli interessati ad un affascinante percorso di recupero e consapevolezza delle capacità di cura legate al corpo e alle sue leggi naturali.

Sarà inoltre possibile utilizzare il questionario “SALUTE E CONSAPEVOLEZZA” come strumento di autoanalisi messo a disposizione di tutti i partecipanti.

Lo scopo della giornata è quello di invitare ogni partecipante ad un momento di riflessione personale sul proprio stato di salute, al fine di migliorare il livello di consapevolezza e cogliere le possibili soluzioni.



Programma della Giornata Ingresso Gratuito (posti limitati) Seminari

- 9.30 - 10.15 Introduzione ai concetti base della prevenzione (Dott. M. Vannini)
- 10.15 - 11.00 Alimentazione: ritrovare l’equilibrio acido/base (Dietista E. Trisolini)
- 11.00 - 11.45 Osteopatia: la via della salute attraverso l’apparato muscolo-scheletrico (Dott. A. Corti D.O., N. Barsotti D.O.)
- 11.45 - 12.30 La Respirazione diaframmatica: pratica e percezione (Dott.ssa F. Bernardini)
- 14.00 - 15.15 Prevenzione e diagnosi precoce in ambito oncologico (Dott. W. Legnani)
- 15.15 - 16.00 Prevenzione omeopatica: rinforzare la costituzione individuale (D.ssa P. Barilli, dott.ssa C. Matteoli)
- 16.00 - 16.45 Ginnastica ipopressiva per le problematiche uro-ginecologiche e addominali (Fisioterapista L. Greco)
- 16.45 - 17.30 Osteopatia nella prevenzione delle malattie sistemiche (Dott. J. Troldborg, dott. A. Casini)
- 17.30 - 18.15 Yoga come equilibrio Corpo-Spirito-Mente: Hatha Yoga e Yantra Yoga.
(L.Greco e D.ssa P.Barilli)
- 18.30 - 19.15 Pratica: tecniche di rilassamento secondo il modello PNEIMED (dott. M. Vannini)

La giornata sarà arricchita da un piccolo Buffet
offerto da Natura Si

Consulenze

Durante tutto il giorno, i medici ed i terapeuti del CMO saranno a disposizione per consulenze individuali gratuite. E’ necessario prenotarsi per le seguenti consulenze: omeopatia, osteopatia, terapia posturale, consulenza alimentare (metodo Kousmine), naturopatia, shiatsu (C. Bacilieri), psicologia e tecniche di gestione dello stress, agopuntura.

**Sabato 4
ottobre 2014**
C.M.O. Centro di Medicina Osteopatica
Viale Europa 139, Firenze
Tel.: 055/6532824

Per agevolare le attività è necessaria la prenotazione presso la segreteria sia per le consulenze individuali che per i singoli seminari

www.cmosteopatica.it; info@cmosteopatica.it