

OPEN DAY C.M.O.

28 OTTOBRE 2017



MEDICINA INTEGRATA, MOVIMENTO, SPORT. LA VIA DELLA SALUTE ATTRAVERSO L'USO CONSAPEVOLE DEL CORPO.

"Se esistesse un farmaco in grado di dare gli stessi effetti benefici dell'esercizio fisico, sarebbe il più venduto al mondo"
Organizzazione Mondiale della Sanità, 2009.

*La salute nell'espressione del corpo che si muove, in tutte le sue forme. Da quella più elementare alla performance sportiva.
Una giornata aperta a tutti coloro che praticano o che vogliono praticare una attività fisica, a tutte le età.
Esperienze, consigli, condivisione con gli operatori del CMO.*

MATTINA

- 8.40-9.00: **registrazione partecipanti**
- 9.00-9.45: **Abbandonare le tensioni e riequilibrare la postura con l'allineamento dinamico** (Alessandro Casini, Andrea Corti, Camilla Giani).
- 10.00-10.45: **Stress e infortuni da overtraining: consigli per una preparazione atletica efficace** (Nicola Barsotti, Francesco Marcheselli, Alberto Santarato).
- 11.00-11.45: **La salute è equilibrio in movimento: sostenere l'allenamento con i rimedi omeopatici e l'energia dell'alimentazione naturale** (Chiara Mattioli, Emanuela Trisolini).
- 12.00-12.45: **Ansia pre-gara e ricerca di sensazioni; l'intervento della psicologia funzionale nello stress da attività sportiva** (Francesca Bernardini).



CONSULENZE INFORMATIVE

Gli operatori di tutte le discipline saranno a vostra disposizione per informazioni relative alle varie attività specialistiche e ai corsi in programma. Si raccomanda la prenotazione presso la segreteria.

- osteopatia: Nicola Barsotti, Andrea Corti, Alessandro Casini, Francesco Marcheselli
- omeopatia: Chiara Mattioli
- agopuntura: Maria Cristina Quaranta
- shiatsu: Claudia Bacilieri
- alimentazione naturale: Emanuela Trisolini
- psicologia funzionale: Francesca Bernardini
- mindfulness, psicologia: Marco Magni
- biografia antroposofica: Oreste Bazzani
- allineamento dinamico: Camilla Giani
- personal trainer: Alberto Santarato
- danza-movimento terapia: Letizia Cirri

13.00-14.30 BUFFET OFFERTO DA "IL FIORE DI ZUCCA"

POMERIGGIO

- 14.30-15.15: **Muovere l'energia e muovere il corpo: la visione orientale nel mantenimento dello stato di salute** (Maria Cristina Quaranta, Claudia Bacilieri).
- 15.30-16.15: **Yantra Yoga e Mindfulness: ritrovare la fiducia attraverso Movimento, Respiro, Consapevolezza** (Pia Barilli, Marco Magni).
- 16.30-17.15: **Danza Movimento Terapia ed Euritmia: dal movimento alla consapevolezza** (Letizia Cirri, Oreste Bazzani).



CONSIGLI

Si consiglia abbigliamento comodo (tuta da ginnastica) perché la maggior parte delle relazioni prevede una parte pratica

CENTRO DI MEDICINA OSTEOPATICA
E TERAPIE INTEGRATE



La tua salute al centro del nostro lavoro

www.cmosteopatica.it

il fiore di zucca
alimenti bio e locali
Via dell'Erta Canina 1 rosso
055-2342449
LOCALE È VITALE