

SEMINARIO RESIDENZIALE-- ESSERE FLESSIBILE --

L'armonia nel corpo e nella mente

25-26 Maggio 2018 presso Agriturismo Montevaso

Chianni (Pisa)

Essere flessibili non significa solo sentirsi bene nel proprio corpo, significa anche e soprattutto essere più flessibili verso noi stessi e verso gli altri.

Sviluppando elasticità nel corpo, svilupperemo anche elasticità mentale, diventando più predisposti ad accettare i cambiamenti.

Parleremo delle articolazioni dal punto di vista NATUROPATICO puntando sull'alimentazione per ridurre l'infiammazione nel corpo.

I pasti saranno curati per offrire cibi in linea con l'argomento trattato.

Affronteremo il tema in modo olistico puntando sulla prevenzione e sulla comprensione del dolore articolare.

DOVE? "Il Teatro del Montevaso" è la struttura che ci ospiterà; siamo nelle colline pisane immersi nel verde e nel silenzio sulla strada che da Castellina M.ma porta a Chianni. Si tratta di un'antica villa padronale circondata da case coloniche.

La sistemazione per la notte è in appartamenti ricavati nella grande villa, tutti con camere distinte da due o tre posti letto e due bagni. Per il seminario avremo a disposizione una grande sala per le pratiche con il pavimento in legno ed il ristorante con la cucina.

I pasti saranno curati da Associazione Voglia di Natura: cucina vegetariana e/o vegana e comunque cercheremo di soddisfare le vostre richieste. Mangeremo tutti insieme intorno ad un grande tavolo all'interno del locale ristorante o all'esterno se le condizioni climatiche ce lo permetteranno.

PROGRAMMA Venerdì 25 maggio 2018 1

3.30 Ritrovo e sistemazione nelle camere

14.00 Presentazione seminario

14.30 Spiegazione struttura ossea e articolare

Le malattie articolari: artrosi e artrite

Il punto di vista della medicina cinese: milza, rene e fegato

15.30 Yoga

17.00 Pausa succo antiossidante

17.30 Prevenzione: alimentazione ed integratori utili per mantenere sane le articolazioni

18.30 Yoga

20.00 Cena

21.30 Massaggi a coppia con gli oli essenziali per sciogliere le articolazioni

...a seguire meditazione

Sabato 26 maggio 2018

7.30 Sveglia

8.00 Pratica risveglio corporeo

8.30 Colazione

9.15 Psicosomatica: portiamo consapevolezza al messaggio che il corpo ci invia.

La naturopatia ed i suoi rimedi verdi.

10.30 Yoga

12.30 Condivisione

13.00 Pranzo

15.00 Saluti

Occorrente: Si consiglia un abbigliamento comodo. Portare tappetini, cuscini, panchetti, coperte e teli per la pratica e asciugamani per il soggiorno.

.....VI ASPETTIAMO

CHI SIAMO : I NOSTRI PERCORSI

Giovanna Crisafulli -- Pratico ed insegno Yoga da venti anni. Inizio la pratica presso Sadhana international, lo Yoga mi prende. Decido di intraprendere il percorso di insegnante; incontro Renata Angelini e Moiz Palazi ed è “amore”, la loro esperienza è permeata degli insegnamenti di Gerard Blitz, insegnante di Yoga, e di Vimala Takar, maestra spirituale indiana. Conseguo il diploma di insegnante (2007). Tengo corsi presso vari centri e palestre finchè nel giugno del 2014, insieme ad un gruppo di amici, fondo un'associazione per la pratica, la diffusione e lo studio dello Yoga: [Sunyasunya](#) dove attualmente pratico ed insegno yoga.

Dott. Tiziana Pellino Sono una naturopata, amante della natura e della medicina naturale. Il mio percorso inizia con una laurea in farmacia a Pisa nel 2001 prosegue con una specializzazione in piante officinali nel 2005 e si completa a Firenze con un percorso di naturopatia alla S.I.M.O. scuola di medicina olistica. Attualmente lavoro come farmacista e naturopata. Consiglio uno stile di vita sano e pratico massaggi di riflessologia plantare, disciplina di cui mi sono innamorata durante i miei studi di naturopatia.

RISERVATO AI SOCI SUNYASUNYA

per informazioni:

Giovanna Crisafulli 3774369876 asdsunyasunya@gmail.com

Dott. Tiziana Pellino 3397516955 dr.pellino@gmail.com