

IL BENESSERE ATTRAVERSO LA MENTE E IL CORPO

Docenti: Silvia Mussano, Elisa Negro, Elisa Corino, Elena Bongiovanni

Durata: 09 lezioni (10 ore) - svolte di LUNEDI' presso il C.P.I.A. (C.so M. Coppino, 40/F)

Costo: € 20,00

1^ Lezione (Silvia Mussano) - Cos'è la riflessologia? - Cenni storici.	LUNEDI' 03/02/2020	ORE 15,00 – 16,00
2^ Lezione (Silvia Mussano) - Mappa del piede. - Parte pratica: riflessi della colonna sulla mano.	LUNEDI' 10/02/2020	ORE 15,00 – 16,00
3^ Lezione (Elisa Negro) - Piante officinali per dolori articolari e muscolari. - Alimentazione ed infiammazione.	LUNEDI' 02/03/2020	ORE 15,30 – 16,30
4^ Lezione (Elisa Negro) - Correlazione tra punti dolenti e fiori di Bach.	LUNEDI' 09/03/2020	ORE 15,30 – 16,30
5^ Lezione (Elisa Corino) - Cos'è lo Shiatsu? - Cenni storici.	LUNEDI' 16/03/2020	ORE 15,00 – 16,00
6^ Lezione (Elisa Corino) - Teoria dello yin e dello yang. - Cenni sulla medicina tradizionale cinese e sui 5 elementi.	LUNEDI' 23/03/2020	ORE 15,00 – 16,00
7^ Lezione (Elena Bongiovanni) - "Sono il mio albero": valorizzare la nostra storia passata, riscoprire e riconoscere le nostre risorse nella fase della vita che stiamo vivendo.	LUNEDI' 30/03/2020	ORE 15,00 – 16,30
8^ Lezione (Elena Bongiovanni) - "I libri ci sentono e ci raccontano": scoprire come può riprendere vita qualcosa che ci sembrava perduto, "già letto", messo da parte.	LUNEDI' 06/04/2020	ORE 15,00 – 16,30
9^ Lezione (Elisa Negro) - Etichette alimentari.	LUNEDI' 20/04/2020	ORE 15,30 – 16,30