



## SERATE INFORMATIVE gratuite e CORSI 2020

### Centro Ama-TI, Prevenzione e Salute

Naturopatia e terapie naturali complementari e quantiche come prevenzione e a supporto di disturbi fisici ed emozionali

- **25.01.2020** (corso 1)

Sabato, 10:00-12:00. Iscrizione obbligatoria, min. 6 partecipanti. 50.- CHF

#### Cervicalgia e le tecniche di stretching mirato per l'autotrattamento

**O. Rovaris:** relatrice corso teorico e pratico

- **01.02.2020** (corso 2)

Sabato, 9:30-12:30 e 13:30-16:30. Iscrizione obbligatoria, min. 4 partecipanti. 150.- CHF

#### Riflessologia "veloce" delle mani

**O. Rovaris:** relatrice corso teorico e pratico



- **18.02.2020, Ossatura e circolazione**

Martedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 7 giorni prima per motivi organizzativi

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti)  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**U. Villanti:** fibromialgia

**O. Rovaris:** artrite e artrosi

- **03.03.2020**

#### Guarigione e prevenzione con l'alimentazione: detox, monodieta, digiuno alternato, semi-digiuno e digiuno come terapia di guarigione

Martedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 7 giorni prima per motivi organizzativi

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**M. Vanita Albergoni:** relatrice

Verranno presentati i corsi:

⇒ Corso 3: Weekend detox

⇒ Corso 4: Terme e digiuno

⇒ Corso 5: Detox a distanza

⇒ Corso 6: Corso pratico alimentazione fisiologica (una giornata)

⇒ Corso 7: da definire

Le date verranno definite in seguito in base al numero di iscritti



solo su appuntamento



- **15.03.2020** (corso 6)

## Corso pratico di alimentazione fisiologica

Domenica, 10:00-18:00. Iscrizione obbligatoria.

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro Ama-Ti  
**M. Vanita Albergoni:** relatrice



- **Inizio aprile 2020 L'analisi del piede per migliorare il proprio benessere riconoscendo tensioni e limiti – da confermare**

Orario da definire. Serata gratuita previa iscrizione entro 7 giorni prima per motivi organizzativi  
Relatori da definire. Maggiori informazioni a breve sul sito [www.ama-ti.ch](http://www.ama-ti.ch)

- **21.04.2020 Sistema nervoso**

Martedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 7 giorni prima per motivi organizzativi

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapeuti),  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**U. Villanti:** Problematiche tiroidee  
Altri interventi in definizione

- **25-26.04.2020** (corso 8)

## Synergos, comunicazione non verbale

Weekend. Iscrizione obbligatoria

(Lo sapevi che solo il 20% della comunicazione è di carattere verbale? L'80% è espresso attraverso il nostro corpo) individuare le dissonanze, le incoerenze tra il non verbale e il verbale. Valutazione delle macro e micro espressioni. Individuazione di ciò che l'altro pensa ma non può o non vuole dire. Per chi vuole capire meglio sé stessi e gli altri, migliorando il rapporto con sé stessi e gli altri, per chi è a contatto con il pubblico o per interesse personale.

**Dott. R. Lanza:** ha già insegnato l'analisi del linguaggio non verbale tra gli altri anche a Swisscom, Credit Suisse, Università della Svizzera Italiana, Compagnie assicurative, aziende e privati

- **06.05.2020** (corso 9)

## Il senso del perdono: un modo per guarire e vivere più sereni ed in salute

Mercoledì, 20:00-21:30. Iscrizione obbligatoria

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro Ama-Ti  
**A. Bianchi:** relatrice



solo su appuntamento



- **18.05.2020 Respirazione**

Lunedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 7 giorni prima per motivi organizzativi

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapeuti), interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**U. Villanti:** relazione tra carenza respirazione e acidosi, Apnee notturne

- **06-07.06.2020** (corso 10)

## Synergos, comunicazione non verbale

Weekend. Iscrizione obbligatoria

(Lo sapevi che solo il 20% della comunicazione è di carattere verbale? L'80% è espresso attraverso il nostro corpo) individuare le dissonanze, le incoerenze tra il non verbale e il verbale. Valutazione delle macro e micro espressioni. Individuazione di ciò che l'altro pensa ma non può o non vuole dire. Per chi vuole capire meglio sé stessi e gli altri, migliorando il rapporto con sé stessi e gli altri, per chi è a contatto con il pubblico o per interesse personale.

**Dott. R. Lanza:** ha già insegnato l'analisi del linguaggio non verbale tra gli altri anche a Swisscom, Credit Suisse, Università della Svizzera Italiana, Compagnie assicurative, aziende e privati

- **CORSI A TEMA (nei weekend)**

⇒ Corso 11: Benessere donna in menopausa: alimentazione e fitopratica

⇒ Corso 12: anti aging

⇒ Corso 13: ecologia della nutrizione

⇒ Corso 14: il benessere del bambino in naturopatia

⇒ Corso 15: gluten free: alimentazione senza glutine

⇒ Corso 16: le essenze floreali nel supporto all'animale domestico

⇒ Corso 17: Il sovrappeso: un metodo multidisciplinare

- **CORSI GINNASTICA POSTURALE PERSONALIZZATA:**

Per adulti:

⇒ Corso 18: lavoro/trattamento sul corpo personalizzato

⇒ Corso 19: Deep Body Flow e Yoga

⇒ Corso 20: Ginnastica posturale

Per bambini:

⇒ Corso 21: ginnastica mamma-bambino

⇒ Corso 22: yoga bimbi (all'aperto nella bella stagione)



Le date verranno definite in seguito in base al numero di iscritti

solo su appuntamento



- **Settembre-ottobre-novembre-dicembre 2020** (Date da definirsi)

## - Emozioni

come le emozioni influenzano il nostro umore, la nostra energia ed il nostro corpo fisico

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**O. Rovaris:** la reazione del corpo fisico allo stress

## - Digestione

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**U. Villanti:** Ipocloridria

## - Sistema eliminazione

**A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),  
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

**U. Villanti:** Problematiche intestinali (disbiosi, colon irritabile, Kron, colite ulcerosa)

**Dott. Med. A. Caddeo:**

Altri interventi in definizione



solo su appuntamento