



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

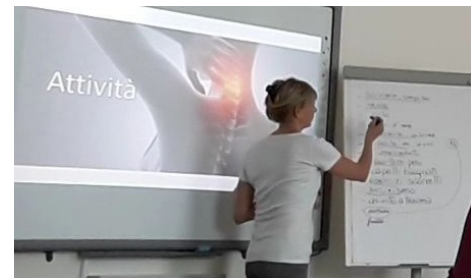
O. Rovaris: relatrice corso teorico e pratico

- **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 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 2 giorni prima per motivi organizzativi
Relatori da definire. Maggiori informazioni a breve sul sito www.ama-ti.ch

- **21.04.2020 Sistema nervoso**

Martedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 2 giorni prima per motivi organizzativi
A. Bianchi: Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale
U. Villanti: Problematiche tiroidee
Altri interventi in definizione

- **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 entro 2 giorni prima
A. Bianchi: Breve presentazione Centro Ama-Ti
A. Bianchi: relatrice



- **18.05.2020 Respirazione**

Lunedì, 20:00-22:00. Serata gratuita previa iscrizione entro 2 giorni prima per motivi organizzativi
A. Bianchi: Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapisti),
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale
U. Villanti: relazione tra carente respirazione e acidosi, Apnee notturne

solo su appuntamento



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

Synergos, comunicazione non verbale

Weekend. Iscrizione obbligatoria entro 7 giorni prima.

(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 fitopatica
- ⇒ 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. 10 martedì mattina alle 10:20 a partire dal 17 marzo (vacanze scolastiche escluse)
- ⇒ Corso 20: Ginnastica posturale

Per bambini:

- ⇒ Corso 21: ginnastica mamma-bambino
- ⇒ Corso 22: yoga bimbi (all'aperto nella bella stagione). 10 martedì pomeriggio (vacanze scolastiche escluse) in due gruppi, per bambini in età di scuola dell'infanzia alle 16:00, e per bambini in età di scuola elementare alle 17:00, a partire dal 17 marzo



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

solo su appuntamento



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

- **Serata sui temi:**

- A. Il benessere del bambino in naturopatia**

- B. Come invecchiare bene**

- C. Benessere della donna in menopausa**

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

- Altri interventi in definizione

- **Serata sul tema 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 terapeuti),
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

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

- **Serata sul tema Digestione**

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

- U. Villanti:** Ipocloridria

- **Serata sul tema Sistema eliminazione**

- A. Bianchi:** Breve presentazione Centro e collaboratori (medici e terapeuti),
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