



SERATE INFORMATIVE gratuite e CORSI da marzo 2020

Centro Ama-Ti, Prevenzione e Salute

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

- **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



- **17.03.2020** (corso 19 e 22)

Corso di yoga e postura

all'aperto se bel tempo (in alternativa nella bella sala panoramica del Centro)

Ogni martedì a partire dal 17.03.20 (vacanze scolastiche escluse). Iscrizione obbligatoria.

Ore 10:20 adulti, Ore 16:00 bambini 3-6 anni, ore 17:00 bambini 6-10 anni

L. Schininà: monitrice

- **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



solo su appuntamento



- **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 terapeuti), interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

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

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

Sinergos, 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 3: Weekend detox

⇒ Corso 4: Terme e digiuno

⇒ Corso 4: Detox a distanza

⇒ 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



solo su appuntamento



• CORSI GINNASTICA POSTURALE PERSONALIZZATA:

Per adulti:

- ⇒ Corso 18: lavoro/trattamento sul corpo personalizzato
- ⇒ Corso 19: Deep Body Flow e Yoga (v. programma dettagliato sopra)
- ⇒ Corso 20: Ginnastica posturale

Per bambini:

- ⇒ Corso 21: ginnastica mamma-bambino
- ⇒ Corso 22: yoga e postura bimbi (v. programma dettagliato sopra)

Su richiesta altri corsi disponibili

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

• 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

- 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 terapisti),
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 terapisti),
interrelazioni emozioni-corpo fisico e mentale

U. Villanti: Ipocloridria

- Serata sul tema 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