

# Edizione 2016

**Sabato 22 ottobre ore 17**

**Un tè con... STEFANIA BOGLIS**

**Insegnante di Yoga diplomata presso la federazione internazionale di yoga "Atman"**

**LO YOGA DELLA SALUTE. METODI PRATICI DALLA SAGGEZZA ORIENTALE PER LA RIGENERAZIONE AD OGNI LIVELLO**

Le allergie e le intolleranze possono essere causate da un'alimentazione non sana. Ma non solo, una cattiva risposta del nostro corpo può contribuire a generare malessere. L'inefficienza degli organi interni può, col tempo, portare ad autointossicazioni dovute a carenze di elementi importantissimi per la trasformazione del cibo in sostanze nutritive. Vedremo come la chinesiologia e la medicina naturale possono indagare le cause dell'inefficienza bio-chimico-funzionale degli organi e porre rimedio ai diversi disturbi.

**Sabato 29 ottobre ore 17**

**ALESSANDRO ZIRONI Dott. in Scienze Naturali, Dottorato di ricerca in Antropologia**

**Esperto in Arti Marziali dirette al Tai Chi Quan e alla difesa personale. Karma Food ACSD**

**RISCONTRI SCIENTIFICI DEI BENEFICI LEGATI ALL'ANTICA ARTE DEL TAI CHI QUAN**

Saranno trattati i riscontri scientifici legati alla pratica del Tai Chi Quan, antica arte marziale e forma di ginnastica corpo/mente. I benefici sono principalmente a livello cardio-polmonare e osteo-articolare, meno ansia e stress quotidiano. Vi sarà apertura alle domande per risolvere dubbi e curiosità.

**Sabato 5 novembre ore 17**

**Un tè con... ROBERTA GIULIANI Dott.ssa in Farmacia, Farmacista direttrice. Farmacia di Zola**

**DEPURAZIONE E DRENAGGIO AL CAMBIO DI STAGIONE. PER UN'EFFICACE PREVENZIONE DI SINTOMI INVERNALI E PRIMAVERILI**

Nel corso della conferenza saranno proposte alcune semplici tecniche per una esperienza diretta. Il cambio di stagione prevede un adattamento che è tanto più facile quanto più l'organismo rispetta i ritmi naturali e un'adeguata alimentazione. Scopriremo come una buona depurazione del fegato e del sistema linfatico possa migliorare le prestazioni fisiche, emotive e psicologiche minimizzando i disagi della quotidianità.

**Sabato 12 novembre ore 17**

**GABRIELE BOVINA Medico Agopuntore esperto in Musicoterapia Nadayoga**

**IL COSMO SONORO E LA PRATICA DEL NADAYOGA**

Conferenza Laboratorio di Musicoterapia Nadayoga con l'accompagnamento musicale del M Tiziano Zanotti al violoncello. Scopriamo il Nadayoga tra mito, storia e scienza. Come la pratica del suono e del ritmo può dare benefici alla salute, aiutare a gestire le emozioni e a sviluppare l'intelligenza. Durante l'incontro si alterneranno racconto, ascolto ed esperienza pratica di suono e ritmo.

**Sabato 19 novembre ore 17**

**Un tè con... ALESSIO ADANI, Dott. in Psicologia Dott. in Infermieristica Esperto in comunicazione ipnotica e life coaching.**

**L'ENERGICO QUIETO VIVERE: COME RISVEGLIARE L'ENERGIA VITALE E RECUPERARE EQUILIBRIO E BENESSERE**

Oggi giorno sentiamo di vivere nel disequilibrio e nella disarmonia e lo stress quotidiano rallenta il nostro potenziale umano, la vitalità e la pace interiore. La conferenza, con tecniche specifiche ed esercizi pratici liberatori, vuole risvegliare la nostra energia vitale e farci recuperare armonia e benessere interiore.

**Sabato 26 novembre ore 17**

**Un tè con... FRANCESCA OLIVONI Medico Veterinario Oftalmologo ANEGELO PELLONI**

**Medico Veterinario Internista**

**BENESSERE DELL'ANIMALE: IL CANE E IL GATTO - VEDIAMOLI DA PIU' PUNTI DI VISTA**

Il cane ed il gatto sono nostri compagni di vita. Valutiamo assieme ciò che è necessario fare per salvaguardare la loro salute. Inoltre, spesso, il nostro comportamento verso di loro è basato sull'improvvisazione e sull'emotività. La conoscenza di abitudini e bisogni può invece aiutarci a capirli meglio e a prevenire o correggere errori che potrebbero causar loro disagio.

**Sabato 3 dicembre ore 17**

**Un tè con... MARIA ELENA CAFAGNA Dott.ssa in Scienze Biologiche Esperta in nutrizione e sicurezza alimentare**

**SAI QUEL CHE MANGI? LA LETTURA DELL'ETICHETTA**

L'importanza della scelta degli alimenti: la conferenza sarà una sorta di "linea guida" su come fare la spesa, su quali alimenti scegliere basandoci, non sul marketing, ma sulla qualità del cibo, ponendo la massima attenzione alla lettura degli ingredienti e della etichetta nutrizionale.

# Edizione 2017

**25 febbraio**

**ore 17,00** [Un tè con...]

**Cambia stile - cambia vita**

Lo stile di vita è la medicina più potente, tutti lo sanno, ma solo quando ciascuno è sé stesso può dire di stare veramente bene. L'antica medicina cinese ha un 'modo' per trovare lo stile di vita adeguato a ciascuno di noi e rendere la nostra vita il nostro farmaco.

GABRIELE BOVINA - Medico chirurgo esperto in agopuntura e medicina tradizionale cinese

**4 marzo**

**ore 17,00** [Un tè con...]

**Lo Yoga della risata: fra scienza ed esperienza**

Presentazione di cos'è lo Yoga della Risata e quali sono i benefici a livello psicofisiologico più significativi. E' inoltre prevista una sessione divertente e giocosa che utilizza una delle più importanti risorse a nostra disposizione: il respiro addominale.

PAOLA FINELLI - Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica e certificata Laughter Yoga Leader Bombay's University

**11 marzo**

**17,00** [Un tè con...]

**Tu chiamale se vuoi, Emozioni**

Le emozioni e l'intelligenza emotiva sono in stretto legame con il nostro benessere psicofisico, se impariamo a conoscerle, possono diventare sagge alleate per guidarci nelle scelte quotidiane, nella vita lavorativa, nella vita di coppia e nelle relazioni interpersonali.

ELIANA PELLEGRINI - Psicologa, psicoterapeuta applicata agli adulti e alla coppia

**18 marzo**

**Ore 17,00** [Un tè con...]

**If you can clap, you can drum.**

Una conferenza-laboratorio nella quale, attraverso la creazione e la condivisione del gioco ritmico, ci si scopre in armonia con sé stessi e con gli altri. Suonando assieme, emerge in ogni partecipante la capacità di creare attivamente il "momento musicale", di divertirsi e di condividere emozioni nella relazione di gruppo.

SAVERIO GUBELLINI - Musicoterapista, Master Interculturale nella Salute, Welfare, Lavoro e Integrazione

**25 marzo**

**Ore 17,00** [Un tè con...]

**Il ruolo dell'intestino sullo stato di salute**

"Tutte le malattie hanno origine nell'intestino" sosteneva Ippocrate (460-370 a.C.) e anche gli studi scientifici più recenti ne confermano la tesi. Indagheremo sui perché, sulla stretta relazione che l'intestino ha con gli altri organi e su come una corretta alimentazione possa influenzare il proprio benessere.

MARIA ELENA CAFAGNA - Biologa Nutrizionista, Master in Nutrizione Molecolare e Dietetica Vegetariana

**1 aprile**

**Ore 17,00** [Un tè con...]

**Stress, Ansia e allerta. "Vampiri" della quiete e del sonno**

Se l'allerta e il meccanismo di emergenza diventano la nostra reazione al quotidiano, si allontana e si compromette le reattività dell'organismo, si indebolisce l'equilibrio fisico e psichico e subentrano disturbi intestinali, del sonno e la gioia di vivere. Strategie e suggerimenti

ROBERTA GIULIANI - Farmacista Direttrice della Farmacia di ZOLA

**Ore 16,30** [Giochiamo sul serio]

**8 aprile**

**Ore 17,00** [Un tè con...]

**Coinvolgimi e io imparo. Pillole di educazione cinofila**

Il benessere uomo-animale è tanto più profondo quanto lo è la conoscenza reciproca. Come educare il nostro cane per trarne entrambi beneficio? Il dialogo con esperti cinofili potrà aiutare a riconoscere la diversità animale per una corretta e appagante convivenza con il migliore amico dell'uomo.

Educatori Cinofili diplomati SIUA e FiccS dell'Associazione Darwin Dog ASD

**Sabato 21 ottobre**

**ore 17**

**Un tè con... STEFANO CASTELLINA - Erborista, Naturopata**

**ALLERGIE E INTOLLERANZE: IL CIBO NON E' L'UNICO RESPONSABILE**

Le allergie e le intolleranze possono essere causate da un'alimentazione non sana. Ma non solo, una cattiva risposta del nostro corpo può contribuire a generare malessere. L'inefficienza degli organi interni può, col tempo, portare ad autointossicazioni dovute a carenze di elementi importantissimi per la trasformazione del cibo in sostanze nutritive. Vedremo come la chinesologia e la medicina naturale possono indagare le cause dell'inefficienza bio-chimico-funzionale degli organi e porre rimedio ai diversi disturbi.

**Sabato 28 ottobre**

**ore 17**

**Un tè con... CINZIA DONNOLI - Coach al Femminile**

**GINNASTICA INTIMA PER IL BENESSERE DELLA DONNA**

Migliorare la propria qualità della vita si può, partendo anche dalla conoscenza del proprio corpo. Cercando di ascoltare o affrontare i possibili disagi /disturbi legati alla sfera ormonale e genitale dei quali si parla ancora troppo poco, come ad esempio: menopausa, incontinenza, problematiche urogenitali, ecc. Un'opportunità per ricevere suggerimenti e indicazioni utili per ritrovare un proprio equilibrio e benessere fisiologico ed emotivo.

**Sabato 4 novembre**

**ore 17**

**Un tè con... CLARA MELLONI - Medico, esperta in Medicina Tradizionale Cinese, Agopuntura e Qigong**

**IL QI GONG TAOISTA NELL'ECOLOGIA DELLA SALUTE**

Il Qi Gong Taoista è una pratica millenaria che consiste in tecniche respiratorie e di movimento finalizzate a raggiungerne l'equilibrio energetico, una profonda quiete mentale e una "accordatura" dell'organismo con le energie ambientali e cosmiche. Nel corso della conferenza saranno proposte alcune semplici tecniche per una esperienza diretta.

**Sabato 11 novembre**

**ore 17**

**Un tè con... TAMARA AMADORI- Istruttore Cinofilo; ALDA NATALE - Esperto della Relazione Felina;**

**Associazione "Il Rifugio del cane" di Ponte Ronca**

**BAU! MIAO! COME NATURA CI HA FATTI**

Se i nostri animali domestici stanno bene, stiamo bene anche noi, non è così?!

Con l'aiuto di un istruttore cinofilo e di un veterinario, esperto della relazione felina, scopriremo il significato dello stato di benessere di cani e gatti e come aumentare il loro agio fisico e psichico.

**Sabato 18 novembre**

**ore 17**

**Un tè con... VERONICA PETRAGLIA - Psicoterapeuta esperta in Ipnosi Clinica**

**L'IPNOSI: USI E BENEFICI**

Che cos'è l'ipnosi? E' uno stato naturale della mente che interviene in alcuni momenti della nostra giornata, magari non ne siamo nemmeno consapevoli! Dopo alcuni cenni sulle origini storiche fino agli studi più recenti, la conferenza illustrerà gli usi terapeutici e i benefici di questa pratica, concludendo con una breve esperienza di rilassamento guidato.

**Sabato 25 novembre**

**ore 17**

**Un tè con... CINZIA CALZOLARI - Counseling Olistico a indirizzo corporeo**

**RILASSARSI E MEDITARE, DUE COSE DA IMPARARE!**

La meditazione e il rilassamento sono tecniche alla base dell'autoconsapevolezza di sé e del benessere corpo-mente. Nella conferenza verranno trattate, con esperienze pratiche, la concentrazione di sé, l'ascolto del proprio corpo e delle proprie sensazioni, l'ascolto del respiro, una guida al rilassamento per testare su di sé gli effetti positivi di queste pratiche.

**Sabato 2 dicembre**

**ore 17**

**Un tè con... FEDERICA MARRI - Psicologa, Psicoterapeuta - Associazioneu Nereidi**

**IL BENESSERE NELLE RELAZIONI DI COPPIA**

I legami affettivi sono particolarmente importanti per la vita e il benessere delle persone, ecco perché la fragilità del sistema "coppia" può determinare forti squilibri nei rapporti umani. Partendo da evidenze scientifiche, che dimostrano quanto siano determinanti le esperienze infantili per lo sviluppo di rapporti di coppia stabili, la conferenza ci aiuterà a capire il giusto approccio nelle relazioni per favorire legami più soddisfacenti e duraturi. Per vivere meglio con sé stessi e con gli altri.

## Edizione 2018

**Sabato 3 marzo ore 16,30 e 17,30**

**ore 17**

**Dr.ssa PAOLA FINELLI - Psicologa, Psicoterapeuta**

**LO STILE ASSERTIVO PER IL BENESSERE DELLE RELAZIONI**

Un comportamento "assertivo" favorisce relazioni basate sul rispetto reciproco, sull'ascolto, sulla capacità di gestire positivamente i conflitti, affinché possano rivelarsi occasione di confronto e di co-costruzione di nuovi significati e modi di essere, dentro e fuori di noi. La conferenza offrirà spunti per migliorare il proprio stile comunicativo nelle relazioni.

**Sabato 10 marzo ore 16,30**

**ore 17**

**Dr.ssa CLAUDIA CASSATA, Medico specialista in Fisiatria - MedinBo Srl**

**Dr. SERGIO CRISEO, Fisioterapista - MedinBo Srl**  
**SIAMO TUTTI UNICI! A OGNUNO LA PROPRIA POSTURA**

Tante ore davanti a un computer? Lo studio o il lavoro sedentario può a lungo termine portare a sintomi o disturbi dell'apparato muscolo scheletrico. I consigli di una fisiatra e di un fisioterapista, insieme ad alcuni suggerimenti pratici su come prevenire le problematiche legate alla sedentarietà e alle tensioni da stress, possono migliorare nettamente la qualità della vita.

**Sabato 17 marzo ore 16,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa ALESSANDRA CREMONINI - Biologa Nutrizionista**  
**A SCUOLA DI ALIMENTAZIONE**

La qualità del cibo è importante, anche per preservare la salute dei nostri figli. Attraverso il cibo e la terapia naturale possiamo sostenere il sistema immunitario per prevenire le più comuni patologie. Un incontro per conoscere i fattori nutrizionali che possono influire positivamente sulla salute fisica.

**Sabato 24 marzo ore 16,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa LARA VENTISETTE - Psicologa, Psicoterapeuta - Studio Action**  
**COME AIUTARE I BAMBINI A COSTRUIRE L'AUTOSTIMA**

L'autostima è il presupposto fondamentale per poter affrontare con coraggio le sfide della vita e per sapersi rialzare dalle possibili 'cadute'. L'incontro, particolarmente rivolto a genitori e insegnanti, ha l'obiettivo di fornire strumenti e strategie per aiutare i bambini nel processo di costruzione dell'autostima.

**Sabato 31 marzo ore 16,30 e 17,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa MICHELA MATTIOLI - Medico Veterinario - Ospedale Veterinario "I Portoni Rossi"**  
**IL TUO CANE TI SOMIGLIA?**

Nel mondo dei nostri amici cani, ogni razza ha le proprie caratteristiche. Come noi, oltre alle differenze di aspetto, i cani si distinguono anche per temperamento, abitudini e stili di vita. Attraverso un breve excursus sulle razze canine, comprenderemo l'importanza di vivere in armonia il rapporto uomo-animale.

**Sabato 7 aprile ore 16,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa ROBERTA GIULIANI - Farmacista, esperta in Medicina Funzionale - Farmacia Di Zola**  
**LA PRIMAVERA, I POLLINI E IL CALDO...**

Come affrontare al meglio i disturbi legati alla stagione della fioritura, come ad esempio: allergia, stanchezza, gambe pesanti e cellulite. Attraverso la fitoterapia, la floriterapia, sali tissutali e oli essenziali, con strategie alternative anche a supporto della medicina tradizionale, alcuni buoni consigli di prevenzione e drenaggio per migliorare il proprio benessere.

**Sabato 14 aprile ore 16,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa FEDERICA MARRI - Psicologa, Psicoterapeuta - Associazione Nereidi**  
**LE RELAZIONI NELL'ERA DEL DIGITALE**

Aristotele definiva l'uomo "animale sociale", per il bisogno di entrare in relazione con l'altro; la rivoluzione digitale (chat, social network...) ha però generato mutamenti profondi nella comunicazione, nelle abitudini e nei tempi delle relazioni familiari, amicali e di coppia. Con un'attenzione particolare alla situazione adolescenziale, ci si propone di fornire riflessioni e indicazioni per mirare a relazioni basate sull'autenticità.

**Sabato 21 aprile ore 16,30**  
**ore 17**

**Dr.ssa MARIA ELENA CAFAGNA - Biologa Nutrizionista**  
**I GRASSI CHE CI FANNO BENE**

I grassi nell'alimentazione sono generalmente considerati come causa di malattie. Ma è proprio vero? I grassi non sono tutti uguali e nemmeno così dannosi. Per alimentarsi consapevolmente è importante conoscere, per poter distinguere ciò che fa bene da ciò che fa male. Parliamone insieme!

**Sabato 20 ottobre - ore 17**

**Dr.ssa ALESSANDRA CREMONINI - Biologa Nutrizionista**  
**I FALSI MITI SU DIETE E CIBO**

Siamo sicuri che i digiuni siano il giusto rimedio per perdere peso? Spesso i miti sulle diete recano più danni che benefici alla nostra salute. Le scelte su cosa mangiare e sulla qualità del cibo oggi ricoprono un ruolo fondamentale per la salute e la prevenzione delle patologie più comuni. Alcuni consigli per orientare nella maniera corretta un corretto comportamento alimentare.

**Sabato 27 ottobre - ore 17**

**DANIELA CANZINI - Operatrice della nascita e della Prima Infanzia**  
**IL REBOZO. PORTARE E FARSI MASSAGGIARE**

Il Rebozo è una fascia che, secondo la tradizione sudamericana, ma non solo, ha molteplici usi. Oggi nella nostra quotidianità viene associata principalmente al trasporto dei bambini, ma come si sta avvolti nella fascia? Insieme ad alcuni momenti esperienziali, per sperimentare la sensazione di dolcezza e accoglienza, si scopriranno i possibili utilizzi. Perfetto anche sugli anziani, un massaggio dolce e rispettoso. Concilia il sonno e allevia tutti i disturbi dovuti a tensione e stress.

**Sabato 3 novembre - ore 17**

**Dr. Raffele Salfi - Medico**

**PREVENZIONE: STILI DI VITA E SCREENING PER IL BENESSERE A TUTTE LE ETA'**

Quali sono gli stili di vita che favoriscono il benessere? Sappiamo 'ascoltare' i campanelli d'allarme per agire tempestivamente su un problema? Quali misure adottare per prevenire eventuali recidive? Gli screening in ogni fase della vita e la diagnosi precoce insieme alla consulenza di un medico esperto possono davvero essere fondamentali per la qualità della vita.

**Sabato 10 novembre - ore 17**

**Avv. FRANCESCA PIZZI - Legale operante nel Diritto Civile**

**LA TUTELA DEL BENESSERE E DELLA SALUTE**

La legge tutela non solo la salute, ma anche il benessere dell'individuo, nel contesto familiare, lavorativo, scolastico. La legge tutela anche il benessere degli animali, più di quanto noi crediamo, nel contesto di un'aumentata sensibilità al riguardo. L'avvocato tratterà un excursus sui diritti in materia e sulle leggi che li tutelano, per favorire una maggiore consapevolezza, nell'interesse a una vita in salute e in armonia nella società."

**Sabato 17 novembre - ore 17**

**Dr.ssa ALICE POGNANI - Psicologa, Psicoterapeuta Biosistemica - Associazione Nereidi**

**IMMAGINE CORPOREA E BENESSERE**

Alimentarsi significa prendersi cura di sé stessi. A volte si ha qualche difficoltà nel sentirsi bene con il proprio corpo e spesso la colpa di ciò viene erroneamente attribuita alla relazione col cibo. Come affrontare questo conflitto? E come superare i condizionamenti dei modelli stereotipati irraggiungibili e dannosi che i media e la società contemporanea tende a far valere. In compagnia della tisana "Vitalità" (menta, liquirizia, magnesio e vitamine)

**Sabato 24 novembre - ore 17**

**Dr.ssa LARA VENTISETTE - Psicologa psicoterapeuta esperta in psicoterapia strategica**

**TRAPPOLE E ILLUSIONI DELLE DONNE INNAMORATE**

L'amore è il più sublime degli autoinganni ma viverlo in maniera più saggia è possibile. La conferenza ha lo scopo di evidenziare alcuni dei copioni relazionali più tipici delle donne, per evidenziarne risorse e limiti e per imparare a vivere l'amore con maggior consapevolezza.

**Sabato 1 dicembre - ore 17**

**Dr.ssa ROBERTA GIULIANI - Farmacista, esperta in Medicina Funzionale - Farmacia Di Zola**

**PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELL'INFLUENZA E DELLE SINDROMI DA RAFFREDDAMENTO**

Inverno e influenza... Cosa fare per proteggersi o trattare i sintomi fastidiosi da raffreddamento o influenzali, per tornare velocemente in forma grazie a strategie "funzionali" al fianco della medicina tradizionale.

## Edizione 2019

**Sabato 23 febbraio - ore 17**

**Dr.ssa ARIANNA SALATI - Chimico Farmaceutico esperta in Psicogenealogia ed Epigenetica L'EREDITA'**

**EPI-GENETICA CHE INFLUENZA LA NOSTRA VITA**

Il vissuto dei nostri antenati (traumi e sofferenze, sogni e aspettative, progetti di vita...) travalica le generazioni e si manifesta nei geni dei nuovi nati, cosicché ricompaiono patologie fisiche o psichiche, tratti caratteriali o stili di vita. Il modo in cui ciò accade trova risposta in due importanti discipline: la psicogenealogia e l'epigenetica. Attraverso la conoscenza delle basi scientifiche, nella conferenza potremo osservare questi meccanismi per guardare sotto una nuova luce le nostre emozioni e le scelte che determinano la qualità della nostra vita.

**Sabato 2 marzo - ore 17**

**Dr.ssa GIULIA GAMBERINI - Neuropsicologa**

**BRAINTRAINING: COSÌ LA MENTE POTENZIA LE SUE CAPACITÀ'**

Il cervello non è una struttura statica: si modifica continuamente nel corso di tutta la vita. Nella conferenza si illustreranno le principali funzioni cognitive, il concetto di 'plasticità cerebrale' e come gli esercizi di training mentale nell'adulto possano migliorare le proprie prestazioni e anche prevenire o ritardare il declino cognitivo. Si condurranno alcuni esercizi pratici di ginnastica della mente con giochi e attività che mirano ad allenare e stimolare le nostre capacità cognitive.

**Sabato 9 marzo - ore 17 - Psicologa Psicoterapeuta**

**Dr.ssa MARIANNA TURICIANO**

**COMUNICARE CON IL CUORE: LA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA (CNV)**

Nel nostro linguaggio quotidiano la violenza è sempre più presente! Rosenberg, teorico della CNV, prendeva come metafora la giraffa quale modello di empatia, perchè nel mondo animale possiede il cuore più grande e la visione più alta. Similmente, chi utilizza il metodo della Comunicazione Non Violenta, illustrato nella conferenza, si allena ad osservare il proprio mondo interno con spirito critico e a fare lo stesso con gli interlocutori. La CNV aiuta a disfarsi dei meccanismi di difesa/attacco verbale, pregiudizi, stereotipi e idee di giusto/sbagliato, promuovendo un modello comunicativo vincente per le buone relazioni, basato sulla reciproca comprensione.

**Sabato 16 marzo - ore 17**

**Dr. ALESSIO ANDANI - Psicologo esperto in filosofia orientale**

**5 PASSI PER TRASFORMARE LO STRESS IN BENESSERE INTERIORE**

Splendere Naturalmente, vivere una Vita nel Benessere, come fare? Con la realizzazione psico-fisico-spirituale di sé stessi attraverso la riduzione dello stress nei diversi ambiti della sfera quotidiana mediante 5 semplici passi, che saranno illustrati nella conferenza. Questi ultimi trovano il loro fondamento in diverse discipline scientifiche, prima tra tutte la psiconeuroendocrinologia (PNEI), come anche negli studi di filosofia orientale.

**Sabato 23 marzo - ore 17**

**Dr.ssa NICOLE GIRONI - Esperta in Scienze Motorie**

**ALLENARSI A RESPIRARE DAL PROFONDO**

L'attività fisica fa bene si sa, e aiuta a mantenere il corpo tonico e snello. Capita però che, nonostante i tanti crunch addominali, non si ottengano i risultati attesi. Da cosa dipende? Una conferenza per sfatare i vecchi miti e scoprire la ginnastica 'ipopressiva', che, grazie alla respirazione e ad altri esercizi specifici, aiuta a distendere il diaframma e a tonificare l'addome migliorando anche la postura. Molto consigliata nel puerperio per il recupero del post-parto, previene e riduce inoltre i sintomi dell'incontinenza urinaria, migliora la prestazione sportiva e molto altro...

**Sabato 30 marzo - ore 17**

**Avv. FRANCESCA PIZZI - Avvocato operante nel Diritto Civile**

**LE MEDICINE NON CONVENZIONALI**

Si stima che ogni anno in Italia, oltre dieci milioni di cittadini facciano ricorso alle Medicine Non Convenzionali (Omeopatia, Fitoterapia, Agopuntura, Chiropratica...). Dal 2013 sono stati certificati i criteri per la formazione sulle medicine complementari dei medici. Facciamo chiarezza su tutti gli aspetti giuridici a livello regionale, nazionale e internazionale perchè ognuno di noi possa scegliere con consapevolezza il proprio approccio alla medicina, per la prevenzione e la cura della salute e del proprio benessere.

**Sabato 6 aprile - ore 17**

**Dr.ssa MARIA TERESA ANFOSSI - Medico Gastroenterologo esperta in Medicina Integrativa e Sistemica**

**I MESSAGGI DEL CORPO**

"Curare le cause e non il sintomo". L'evidenza scientifica ha ormai chiaramente dimostrato che il nostro corpo è sistema complesso e articolato basato sul network corpo-mente-psyche che ne determinano insieme lo stato di salute o di malattia. La medicina tradizionale e quella non convenzionale possono cooperare in una rete virtuosa di rimedi biologici e stili di vita per aiutare a ritrovare il proprio equilibrio nella salute e nel benessere, parliamone insieme.

**Sabato 13 aprile - ore 17**

**Pedagogisti, Mediatori e Psicologi del Centro per le Famiglie**

**CURARE LE RELAZIONI CON IL SUPPORTO DEL CENTRO PER LE FAMIGLIE**

Cosa offre il Centro per le Famiglie dell'Unione dei Comuni? Quali sono i servizi a disposizione dei genitori del territorio? Che tipo di sostegno è possibile trovarvi? Dalla mediazione familiare alla consulenza pedagogica, gli esperti del Centro illustreranno in cosa consiste il loro intervento, quando è opportuno farvi ricorso e quali benefici può offrire.

**Sabato 12 ottobre - ore 17**

**MARIA BENEDETTA ATTI - Psicologa esperta in psicologia scolastica, psicoterapia familiare e relazionale**

**BULLISMO E CYBERBULLISMO**

Creare delle relazioni adeguate e soddisfacenti è una delle difficoltà maggiori che i bambini e gli adolescenti si trovano a dover affrontare. Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni che si verificano di frequente nonostante l'attenzione sul problema sia alta. Un incontro rivolto ai genitori dei ragazzi per condividere episodi o esperienze, fare chiarezza sul fenomeno e individuare le possibili strategie per prevenire o gestire le problematiche connesse.

**Sabato 19 ottobre - ore 17**

**CHIARA GIACOMETTI E SERENA FIORINI - entrambe Psicoterapeuta sistemica**

### **BURN-OUT SUL LAVORO**

La parola burnout, letteralmente, significa esaurimento o surriscaldamento. Il fenomeno si verifica quando si è sottoposti a uno stress prolungato maturato in un contesto lavorativo, che provoca un logorio psicofisico e conseguenze negative non solo nella vita lavorativa ma nell'intero sistema delle relazioni personali. Partendo dalla moderna letteratura scientifica si illustreranno i principali campanelli di allarme per poi approdare alle possibili strategie di intervento indirizzate alla persona e all'ambiente di lavoro.

**Sabato 26 ottobre - ore 17**

**Dr.ssa ROBERTA GIULIANI - Farmacista esperta in Medicina Funzionale | Direttrice Farmacia di Zola**

### **IL COMPLESSO APPARATO GASTROENTERICO**

Sempre più frequentemente si soffre di disturbi intestinali (quali dissenteria alternata, costipazione o gonfiore costante) oppure di digestione lenta o incapacità di capire da cosa sia cagionato il disagio, fino a non sapere cosa poter mangiare per evitare fastidi conseguenti. Negli ultimi tempi si parla molto di intolleranza al glutine, che causerebbe molti disturbi gastrointestinali. E' fondamentale ricercare le cause del problema prima poi, con l'aiuto degli esperti, individuare le possibili soluzioni. I suggerimenti della medicina funzionale.

**Sabato 9 novembre - ore 17**

**MARTA TREVISAN - Psicologa del Lavoro | Coach con credenziali ICF**

### **L'INTELLIGENZA EMOTIVA**

Abbiamo imparato a considerare le emozioni come pericolose, perché le viviamo come ingovernabili, come qualcosa che ci rende vulnerabili, come intromissioni che ci distraggono dall'intento fare scelte sagge. Che cosa potrebbe succedere, invece, se iniziassimo a trattare le emozioni non più come un ostacolo, ma come risorse per aumentare la nostra consapevolezza, comprendere meglio le relazioni che stiamo vivendo e per essere meno impulsivi?

**Sabato 16 novembre - ore 17**

**GABRIELE BOVINA - Medico | Psicoterapeuta | Esperto in Agopuntura e Medicina Cinese**

### **L'ARTE DELLA GUERRA APPLICATA ALLA VITA DI TUTTI I GIORNI**

L'essere umano ha la capacità innata di difendersi per preservare la vita e il benessere proprio e altrui. Tuttavia, solo chi sa gestire in modo strategico questo istinto alla difesa può farne buon uso. Chi invece cede alle lusinghe della guerra rischierà di trasformare la propria volontà di difendersi in un pericoloso strumento di attacco. Partendo da un testo divenuto mitico, verranno suggerite alcune tecniche per difendere con arte la nostra vita e quella delle persone a noi care.

**Sabato 23 novembre - ore 17**

**ANA UZQUEDA - Avvocato | Negoziatore | Mediatore sociale, familiare e civile**

### **LA MEDIAZIONE IN AMBITO FAMILIARE, SOCIALE E CIVILE**

La mediazione è una disciplina trasversale che utilizza conoscenze proprie della sociologia, la psicologia e il diritto, è rivolta alle coppie ed è finalizzata a riorganizzare le relazioni familiari in seguito alla separazione, con l'obiettivo di tutelare il rapporto genitori-figli. La mediazione sociale aiuta a trovare soluzioni condivise nei conflitti di vicinato e condominio, per tutelare la qualità della vita urbana. Infine, l'istituto della mediazione civile, obbligatoria prima di promuovere una causa in alcuni casi, come ad esempio le successioni e le divisioni, permette di risparmiare tempo e denaro, nonché di trovare soluzioni personalizzate e adeguate alle specifiche esigenze delle parti.

**Sabato 30 novembre - ore 17**

**MARIA ELENA CAFAGNA - Biologa | Nutrizionista**

### **LA PREVENZIONE A TAVOLA**

Sono sempre di più le evidenze scientifiche che mostrano una relazione tra alimentazione e patologie più frequenti in larghe fasce di popolazione. Secondo un'attenta valutazione dei risultati che la ricerca ad oggi ci offre, gli esperti pongono alcune raccomandazioni su alimentazione e stili di vita per la prevenzione dei tumori a livello individuale, cui corrispondono altrettanti specifici obiettivi di sanità pubblica. Vedremo come sia possibile contrastare gli effetti della malattia, o prevenirla del tutto, seguendo alcune preziose regole.