

## DISCIPLINE OLI-Days

L' **Antiginnastica**<sup>®</sup> (Monica Bocci), è un metodo originale di lavoro sul corporeo, creato dalla fisioterapeuta francese Thérèse Bertherat. Praticare l'Antiginnastica vuol dire imbarcarsi in un viaggio attraverso il nostro corpo e la nostra storia: per scoprire come, nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande finezza, si è protetto, si è adattato. Nel corso delle sedute, si impara a liberarsi da soli da tutte quelle contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari che ci causano stanchezza, ci fanno ripiegare su di noi e limitano i nostri slanci. I nostri movimenti, la nostra respirazione riprendono così la loro ampiezza naturale. Nel susseguirsi delle sedute quindi ognuno può ritrovare mobilità, vitalità, salute ed autonomia.

L' **Arteterapia** (Giorgia Filippone) è una tecnica che favorisce nuove esperienze divertenti e stimolanti tra genitori e figli, tese a migliorare la relazione bambino/adulto. Le attività proposte si rivelano utili strumenti per far conoscere e crescere insieme grandi e piccoli.

L' **Astrologia** (Cristina Barbaresi) è un codice simbolico che ci fornisce informazioni riguardo i movimenti energetici del cosmo e della persona. L'analisi del Quadro astrologico natale permette di comprendere la nostra matrice originaria al fine di sviluppare le reali potenzialità di ognuno di noi portando comprensione sui vari aspetti della nostra esistenza.

Durante l'incontro di **Aura-Soma**<sup>®</sup> (Daniela Crescentini), accompagnati dagli oli colorati e dalle essenze aromatiche del sistema Aura-Soma<sup>®</sup>, sarà possibile sperimentare come il colore rappresenti le nostre Qualità profonde e come possa nutrire e proteggere il campo energetico che circonda il corpo fisico.

La **Biodanza** (Elisa Albani) è un'attività di gruppo e di relazione divertente, creativa e profonda, invita a muoversi con gioia e sensibilità, ad esprimersi creativamente, ad entrare in contatto con gli altri. All'interno di un gruppo di partecipanti ciascuno può esprimersi attraverso una serie di esercizi individuali, di coppia e di gruppo, secondo una precisa metodologia, fondata su basi antropologiche e psicologiche.

**432 Hz Body-Mind-Soul Sound Healing** (Daniele Mazzieri) è una metodologia innovativa di armonizzazione per corpo-mente-spirito attraverso l'uso di musica e suoni tarati a 432Hz e pratiche energetiche tradizionali per la riscoperta del Sé nel "qui ed ora".

I suoni armonici (sovratoni) prodotti dalle **Campane Tibetane** (Susanna Ricci) trasmettono al nostro corpo informazioni di ordine ed equilibrio: entrando in "risonanza" con le vibrazioni delle nostre cellule, essi ri-allineano e ri-ordinano l'energia ovunque essa sia bloccata. Nello stato naturale di salute ogni organo del nostro corpo vibra secondo una naturale e personale frequenza, che però può venire alterata da stress, ritmi incalzanti e forti emozioni, conducendo perciò a stanchezza, dolore e malattia, del corpo e della mente.

Il **Channeling** (Veronique Charmont) o contatto diretto con SE STESSI ad un livello di grande profondità permette "l'ascolto" della propria Coscienza Divina o Sé Superiore. E' una lettura della propria interiorità, del proprio stato di coscienza nella forza del momento presente.

Le tecniche espressive utilizzate nel gruppo esperienziale **"I Colori del Benessere"** (Antonella Stefanini e Manuela Bocchetta) attivano l'immaginazione e la fantasia dando una diversa possibilità di espressione delle emozioni, dell'autoesplorazione e della crescita personale. L'espressione delle potenzialità creative ed artistiche del partecipante infatti utilizza un linguaggio arcaico che supera quello verbale e perciò aiuta a superare lo stato di coscienza, facendo emergere dall'inconscio quanto vi è di più nascosto ma anche di più vero nell'individuo.

Le **Costellazioni Familiari** (Iris Acconcia) possono rappresentare un valido aiuto per coloro che desiderano vivere pienamente e serenamente le relazioni della propria vita, con i propri genitori, figli, partner o nell'ambiente di lavoro. Attraverso un'indagine profonda, a partire dal qui ed ora, l'esplorazione delle dinamiche relazionali permette di comprendere pienamente, e perciò anche di rimuovere, quegli ostacoli che si frappongono alla realizzazione dei propri obiettivi di vita.

## **DISCIPLINE OLI-Days**

La **Cromopuntura** (Giovanna Cacciatore) è una tecnica non invasiva in cui fasci di luce colorata vengono posizionati su specifici punti del corpo, gli stessi dell'agopuntura o dello shiatsu, dislocati quindi lungo i principali meridiani energetici della medicina tradizionale cinese. Il campo di azione della tecnica si estende ai centri dell'auricoloterapia e della riflessologia plantare, nonché sulle gengive dato che, secondo la scuola cinese, ogni dente possiede una propria corrispondenza a livello energetico ed è collegato ad organi, visceri e relativi meridiani. Inoltre, la cromopuntura può equilibrare e bilanciare i diversi chakra degli stessi e le difficoltà di carattere emozionale. La stimolazione dei vari punti avviene mediante le vibrazioni emesse dalla luce colorata, vibrazioni di diversa frequenza a seconda del raggio dello spettro cromatico utilizzato nel trattamento: una tecnica apparentemente semplice dunque, ma che richiede conoscenze approfondite poiché si lavora su piani di energia molto profondi.

Il Laboratorio di **Danzaterapia** (Daniela Castelli) è un'esperienza che ci condurrà fuori dal quotidiano per connetterci al nostro ritmo interiore, con ciò che ci *sta a cuore* e induce al movimento. Un luogo, un tempo e uno spazio di ascolto, per sé, della propria dimensione corporea e della propria interiorità, attraverso l'utilizzo dell'intelligenza del corpo.

Alcune tecniche di **Dinamica Mentale** (Maria Allegrezza) possono essere utilizzate ogni giorno per combattere stress o preoccupazioni. Usando queste tecniche possiamo: aumentare la concentrazione nello studio, velocizzare la guarigione, calmare la mente in preda all'ansia, regolare i ritmi del sonno e dunque mantenere un benessere derivante dall'equilibrio psico-fisico.

Nelle sessioni di **"Donne che danzano coi lupi"** (Silvana Rigobon), faremo amicizia con la nostra natura ciclica, entrando in connessione con noi stesse, con la natura e gli elementi, con la nostra forza e la nostra vulnerabilità, coltivando la gratitudine e la tenerezza nei nostri confronti per risvegliare la saggezza che risiede dentro ogni donna.

La mappatura energetica degli spazi suggerita

dal **Feng Shui** (Donatella Magni) rende il progetto di una nuova casa o di una ristrutturazione il più possibile rispettoso degli inquilini, del dinamismo energetico interno ai locali e dell'equilibrio con l'ambiente esterno. La casa può trasformarsi in una sorta di "ambiente terapeutico", a patto che sia costruita e organizzata il più possibile in armonia con l'universo e con il corpo degli abitanti.

L' **Hatha Yoga Tradizionale** (Michele Morbidelli) emerge come un metodo attraverso il quale si può stimolare e regolare l'intero processo del corpo senza il bisogno di medicine e altri agenti esterni. Questo conferisce allo Yogi un grande senso di indipendenza, autonomia e confidenza personale. Il termine "Asana" è sinonimo di stabile, confortevole e immobile. Le Asana sono posizioni che permettono di migliorare l'attenzione, il rilassamento, la concentrazione e le condizioni fisiche attraverso lo stretching, il massaggio degli organi interni e lo stimolo del sistema nervoso, endocrino, digestivo, etc. Queste Tecniche senza movimenti o con piccolissimi aggiustamenti, tenute per qualche minuto, permettono maggiori effetti sul corpo fisico e pránico. Sono particolarmente indicate per portare più tranquillità alla mente e per prepararsi a più elevate tecniche yogiche come il Pranayama e la Meditazione.

Nell' **Incontro di Ascolto Individuale** (Roberta Anselmi, Psicologa-psicoterapeuta) viene offerta alla persona l'occasione di prendersi uno spazio di ascolto e di comprensione del proprio momento di vita.

L'**Indian Head Massage** (Melissa Pucci) è considerato una vera e propria terapia complementare, in sinergia con metodi alternativi di guarigione. Questa antichissima arte dona benefici fisici e psichici ripristinando l'equilibrio dell'organismo: attiva la circolazione linfatica e sanguigna; allevia sinusite e/o problemi respiratori; aiuta negli stati di irritabilità, promuovendo una calma ed un rilassamento generale; benessere psicologico; riequilibrio ormonale; aiuta la digestione, contrasta insonnia, emicrania e stanchezza.

## DISCIPLINE OLI-Days

L' ***Ipnosi Regressiva e Spirituale*** (Emanuela Magnoni), intesa come arte del rilassamento fisico e mentale, permette un'interazione efficace ed intuitiva con la nostra mente superiore. E' un metodo tradizionale per esplorare le vite passate collegato alla pratica della regressione spirituale alla vita fra le vite. Grazie alla Terapia della Regressione è possibile accedere alle proprie memorie e risolvere il problema alla radice (Regressioni secondo Dr. Brian Weiss e Michael Newton).

L'***Iridologia*** (Roberta Pagnini) è una disciplina grazie alla quale, osservando la struttura dello stroma irideo e di eventuali segni e pigmentazioni, è possibile rilevare la condizione riflessa dei vari organi e tessuti. L'iride ci dà informazioni circa la costituzione (che ereditiamo alla nascita) e la diatesi (la predisposizione di un individuo a contrarre determinate patologie che possono verificarsi o meno in base allo stile di vita, all'alimentazione ecc..). Principalmente con l'esame iridologico è possibile rivelare: organi, ghiandole, tessuti costituzionalmente più deboli, condizioni della flora batterica intestinale, accumuli di tossine, segni di allergie, esaurimento dei minerali in qualsiasi organo, ghiandola e tessuto-conseguenze di stanchezza fisica, mentale e stress sull'organismo, traumi psichici

***Jin Shin Do***<sup>®</sup>, (Stefano Squadroni) è una digitopressione delicata, ma che agisce in profondità, applicata su specifici punti (gli stessi utilizzati in agopuntura) insieme a tecniche verbali di Body Focusing. Nel piacevole stato di trance indotto, è possibile rilassarsi e "lasciare andare" la mente, liberare l'"armatura" (tensione cronica), alleviare le problematiche legate a stress e trauma, migliorando quindi la propria vitalità. Jin Shin Do<sup>®</sup>, riconosciuto negli USA come una delle principali forme di Asian Bodywork Therapy, è una sintesi unica tra: tecnica di digitopressione giapponese tradizionale, teoria classica dell'agopuntura e digitopressione cinese, filosofia taoista, Qi Gong, teoria segmentale di Reich, principi di psicoterapia ericksoniana, una sintesi che risponde in maniera adeguata alle esigenze degli uomini occidentali odierni, esigenze, che differiscono da quelle degli antichi orientali.

La ***Lettura dell' Aura*** (Veronique Charmont) descrive lo stato interiore/energetico nel quale ci troviamo nel momento presente e consente di individuare eventuali forme pensieri che potrebbero rallentare il fluire dell'energia vitale che attraversa tutti piani del nostro essere.

Il ***Life Coaching*** (Riccardo Zuccaro) è un metodo di sviluppo della persona o di un gruppo, che si svolge all'internodi una relazione facilitante basato sull'individuazione e l'utilizzo delle potenzialità per il raggiungimento dei propri obiettivi.

The ***Light of Life***<sup>®</sup> (Francesco Grifonelli) non è solo Energia di guarigione e le sessioni non sono rivolte esclusivamente a risolvere problemi di natura fisica o psicologica, in quanto si tratta di Energia Multidimensionale Autoconsapevole, un'energia che può andare a cambiare/migliorare ogni aspetto della vita aiutando a ricontattare il proprio vero Sè. Elimina l'energia negativa intrappolata nel corpo energetico, aiuta a prendere coscienza del proprio percorso evolutivo in questa esistenza. La guarigione fisica sarà una conseguenza di un aumento di consapevolezza corporea che può portare a cambiamenti importanti atti a risolvere i conflitti (mente-cuore), causa di malesseri più o meno profondi.

Gli esercizi di ***Longevity Energetic***<sup>®</sup> (Francesco Grifonelli e Fabrizia Corradini) si rivolgono al nostro sé pluridimensionale operando un riequilibrio integrale. Attingere a questa Energia aiuta a rimuovere le impronte negative, espandere la consapevolezza e ripristinare la propria forza vitale. Grazie alla *forma* di "*Ringiovanimento cellulare*" si beneficia di un vero e proprio lifting a livello genetico e cellulare con effetti apprezzabili anche esteticamente.

*"Il potere di guarigione e trasformazione di questa Energia è immenso, si tratta di una Energia amorevole, benevola, ecco perché molti sperimentandola per la prima volta possono solo descriverla come amore"* ( Howard Y. Lee da "Longevity").

Le ***Macchie di Colore*** (Giorgia Filippone), con il loro potente valore evocativo e le loro forme abbozzate stimoleranno la creatività per produrre immagini e forme libere e inaspettate. Lasciandosi

## **DISCIPLINE OLI-Days**

guidare dalle proprie mani e dalle sensazioni, il processo creativo porterà dall'informe alle forme, dallo sconosciuto al conosciuto, valorizzando il processo creativo dell'iniziale non-senso.

**Makko-Ho** (Caterina Matteoda) è una pratica dinamica relativamente breve, adatta a tutti, estremamente potente per scaricare stanchezza o tensioni accumulate durante la giornata: una serie di specifici movimenti di stretching in successione promuovono, aumentano e migliorano la circolazione dell'Energia nei diversi Meridiani o Canali Energetici della Medicina Tradizionale Cinese. Antistress e riequilibranti, portano sollievo alla muscolatura aiutando a mantenere il corpo elastico ed armonioso mentre ci riportano in contatto con l'intero nostro organismo e ci inducendoci alla meditazione. Un'esecuzione costante di questi esercizi migliora la respirazione ma anche il metabolismo e la digestione, equilibra le funzioni intestinali, regala sonni tranquilli e profondamente riposanti consentendo giornate più dinamiche e piene di vitalità.

Il **Massaggio ayurvedico** (Emanuela Platani), riconosce ogni persona secondo il suo Dosha (la sua struttura o costituzione): Vata, Pitta o Kapha. A seconda del Dosha in squilibrio, origine di ogni squilibrio psico-fisico, viene applicata una particolare serie di massaggi accompagnata da specifici oli caldi medicati. Ayurveda, parola composta da "ayur", durata della vita o longevità e "veda", conoscenza rivelata, è un sistema molto vasto e complesso che comprende aspetti di prevenzione e di cura, che, applicati rigorosamente, permetterebbero di rispettare il proprio corpo, migliorare la propria salute e vivere più a lungo. Oltre a dare rilassamento, questa tecnica ha un ruolo importante nella purificazione e nel mantenimento della salute: stimola la formazione delle proteine, la trasformazione dei vari tipi di zucchero in glucosio e la formazione degli enzimi chimici, migliora la circolazione delle sostanze nutrienti e aiuta l'organismo ad espellere le tossine.

Durante il **Massaggio Ayurvedico alla schiena** (Emanuela Platani) si utilizzano oli caldi medicati e si eseguono varie manualità a seconda della necessità del soggetto. Al termine si applicano dei tamponamenti con impacchi caldi a base di erbe

(Othadam): questi impacchi aiutano a rilassarsi, migliorano la circolazione, alleviano disturbi reumatici e danno sollievo in particolare a : insonnia, mal di schiena, artrosi, contratture, stitichezza, ed eccesso di liquidi.

Il **Massaggio Californiano** (Kristel Giulia Daelman) : " Ripòsati, càlmati , tonificati, fai scorrere le tue energie vitali, abbi fiducia in te stesso" sono i messaggi non detti ma trasmessi al corpo della persona, attraverso un massaggio con olio aromatico, ritmico, molto avvolgente e dolcemente affettivo.

Il **Massaggio Mediterraneo/PMR** (Principio Mediterraneo Rivitalizzante) (RosannaPaci) è una tecnica di massaggio concepita per favorire la distensione, fisica e mentale e la mobilitazione dei fluidi. Il senso di freschezza e/o calore, di maggiore vitalità e leggerezza, di minor sforzo nel mantenere una postura corretta e di muoversi corrispondono ad un effettivo drenaggio linfatico, alla tonificazione muscolare, al rilassamento muscolare, alla maggiore elasticità del tessuto connettivo, ad una migliore circolazione sanguigna. Con appropriati oli e creme è possibile ottenere un efficace modellamento delle parti del corpo.

Il **Massaggio Svedese** (Mattero Tibaldi) utilizza una selezione delle migliori tecniche massoterapiche sia dirette che riflessogene. Attraverso massaggi su tessuti ed organi esso agisce sia a livello fisico - con un effetto lenitivo, decontratturante e sedativo - che a livello profondo, favorendo il riequilibrio energetico e donandoci un'ondata di benessere e vitalità.

**Mentastica** (Rosanna Paci) è una ginnastica molto dolce, condotta dalla mente, per liberare il corpo dalle tensioni. Una delle sue peculiarità consiste nell'utilizzare il peso del corpo per dare maggiore apertura e mobilità a ciascuna parte di esso, assecondando, senza contrastare, gli effetti della forza di gravità.

Durante la conferenza di **M. G. R.** (Mappa Genealogica delle Risorse) Giuliano Santucci illustrerà come si può accedere consapevolmente ed individuare le memorie genealogiche e le proiezioni inconse trasmesse a noi da genitori ed

## DISCIPLINE OLI-Days

ante-nati per il tramite dei microRna, attraverso spermatozoi ed ovociti, e di come queste memorie e proiezioni influiscono sulla nostra quotidianità ed attualità.

**Mindfulness: vivere consapevolmente** (Roberta Anselmi). Momento esperienziale di scoperta della pratica meditativa basata sullo sviluppo della consapevolezza che emerge "se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento" (J. Kabat-Zinn).

La **Musica a 432 Hz** (Cristina Omenetti e Daniele Mazieri) è il suono naturale della Musica. Questa frequenza crea una musica basata su multipli della frequenza base di 8 Hz, andando ad interagire direttamente con la molecola del DNA, con tutti i processi cerebrali e con tutte le parti del corpo. Durante la meditazione, la musica a 432 Hz aiuta a raggiungere un più profondo stato di concentrazione. Inoltre le vibrazioni trasmesse dalle onde sonore sono in grado di fissare queste "informazioni musicali" sull'acqua, elemento costitutivo di base per ogni essere vivente. L'essere umano ha il corpo che è costituito per il 75% di acqua ed in particolare questo elemento diventa fondamentale durante la gravidanza, in quanto il bambino si sviluppa completamente immerso in una materia fluida.

La musica a 432 Hz in gravidanza permette non solo alla futura mamma di concedersi momenti di rilassamento molto profondo, ma anche di "informare" con onde sonore interagendo armonicamente con lo sviluppo di tutte le cellule del feto dallo stato embrionale sino al parto.

Il tocco delicato e continuo dell' **Ohashiatsu** (Caterina Matteoda) esercita pressioni, stiramenti ed esercizi di ginnastica passiva che agiscono sui meridiani (o canali energetici) inducendo nel corpo il naturale impulso all'autoguarigione e riportandolo perciò in equilibrio. Il profondo rilassamento di corpo, mente e spirito induce uno stato di benessere, armonia e pace interiore che rivitalizza profondamente colui che lo riceve. Regolari trattamenti di Ohashiatsu facilitano la guarigione dai più comuni sintomi dello stress, come fatica, dolori muscolari, tensioni, ansia e mal di testa.

L' **Ortho-bionomy** (Ivan Pisani) è un metodo derivante dall'osteopatia che attraverso un rilassamento profondo stimola i meccanismi di autoregolazione del corpo. I principali strumenti utilizzati durante la sessione sono posizioni antalgiche (prive di dolore), ascolto energetico-aurico e la parola. Il principio su cui si basa è che attraverso la presa di coscienza del corpo e delle dinamiche interiori si ha modo di migliorare la propria condizione in maniera spontanea e autonoma. Durante gli incontri sarà possibile osservare come il nostro corpo ristabilisce il suo equilibrio vedendo assecondati i suoi bisogni.

L' **Osteopatia Etnica** (Ivan Pisani) : un metodo ma anche la storia di un uomo, osteopata di ventennale esperienza, che ha lasciato tutto per buttarsi in una ricerca che lo ha portato a riunificare le conoscenze tramandate da generazioni di guaritori di Africa, Asia ed Europa. Egli ci dimostra come la terapia manuale sia stata una tra i primi metodi di cura conosciuti dall'uomo e come millenni di sperimentazione abbiano dimostrato l'efficacia di queste tecniche.

L'utilizzo dei colori e delle forme nella **Pittura Intuitiva**, (Veronique Charmont) ad occhi bendati, seguendo il movimento del corpo avvolto dalla musica come fonte di ispirazione e rilassamento, porta in superficie le nostre ispirazioni più profonde, quelle legate al nostro percorso originale, quello voluto dalla nostra anima prima del grande salto nel mondo della materia.

**Pranoterapia** (Antonella Azzaloni) significa aiutare la persona che è il paziente a individuare i nodi relativi alla propria sfera psico-emozionale e, attraverso la guida del pranoterapeuta, riuscire a fargli ritrovare la propria energia bloccata.

Il **RealityTransurfing** (VivianaParadisi) è un' originale e straordinaria tecnica d'interpretazione e gestione della realtà. Attraverso i suoi principi Vadim Zeland, esperto di fisica quantistica, ci insegna a scivolare senza sforzo tra le onde del quotidiano, a cavalcare la vita con leggerezza. Perché i desideri non si realizzano e i sogni non si avverano? Per far sì che ciò avvenga bisogna sapere come fare, scrive Zeland. Si apre una porta

## DISCIPLINE OLI-Days

per un mondo differente, dove non si è più burattini, ma Maestri del proprio destino.

The **Reconnection** (Viviana Paradisi) è un metodo che serve a risvegliare l'energia riconnettiva che tutti abbiamo ma dalla quale siamo stati disconnessi nell'antichità. Le università americane stanno studiando questa energia perché ha una banda di frequenze molto più ampia e si comporta in maniera diversa da tutte le altre energie.

Il **Reiki** (Annalisa Mannoni) è un'antica arte giapponese di cura naturale che va ad agire sia a livello fisico, che mentale e spirituale. Attraverso il Reiki si possono far venir alla luce blocchi emozionali, fisici su cui poi si potrà lavorare per una progressiva guarigione. Con il tocco delle mani l'energia si diffonde sul ricevente; tutti possono ricevere Reiki, un'energia intelligente che agisce dove più serve. E' una tecnica rilassante che, tra le altre cose, serve anche a ridurre lo stress che accumuliamo quotidianamente.

**Reiki**, cristalli, geometria sacra (Simonetta Casaccia): ogni essere umano è costituito di corpo, mente, anima e spirito: ognuno di questi singoli componenti ha una sua coscienza che può sovrapporsi in parte alle altre, creando spesso disarmonia e turbamento.

La **Riflessologia Plantare** (Maria Allegrezza) è una tecnica millenaria: nei luoghi di cura e di culto dell'antico Egitto alcune immagini raffigurano medici che curano con questa pratica.

E' un trattamento olistico indolore che si pratica sui piedi e sulle mani, adatto a tutte le età. Mediante il tatto, il terapeuta coglie gli squilibri dei vari organi e apparati del corpo umano. Questa tecnica è di grande aiuto per accompagnare la cura di patologie pesanti, per velocizzare la ripresa durante una convalescenza e per mantenere il benessere.

**Rio Abierto** (Maria Cristina Morico) è movimento con la musica, è un viaggio alla scoperta del proprio corpo, delle proprie emozioni. E' una maniera per realizzare quella spinta interiore che ogni essere umano possiede a vivere più armonicamente e ad esprimere quotidianamente il proprio potenziale di amore,

intelligenza ed energia.

Con il metodo dell'autoconoscenza permanente entriamo sempre più in profondità nella nostra interiorità e scopriamo, con stupore, un mondo in stretto collegamento con tutto l'Universo. Con la consapevolezza dell'appartenenza si innalza la nostra responsabilità nello stare bene e con la creatività, il dono più grande che abbiamo a nostra disposizione; possiamo, in meditazione, lavorare con la **Sacra Immaginazione** (Corrado Manzotti) e condividere con gli altri i nostri sogni.

Lo **Shiatsu** (Rita Paiero) promuove il benessere psico-fisico, attraverso la ricerca di un miglior equilibrio energetico. E' una completa ed efficace forma di prevenzione che stimola e sostiene i processi di auto-guarigione dell'intero organismo, determina un generale miglioramento della vitalità e riduzione dello stress. E' una risorsa dolce e piacevole, ma efficace, alla portata di tutti e senza contro-indicazioni, se eseguita da mani esperte.

Il **Laboratorio di Tecnica Shiatsu** (Rita Paiero) è un'occasione pratica per apprendere, sperimentandola, i fondamenti di questa tecnica dalle radici antiche. Non sono richieste conoscenze pregresse e non vi sono controindicazioni di alcun tipo.

Il **Tantsu®** (Kristel Giulia Daelman) è un trattamento di stimolazioni manuali, dolce e lento, uno shiatsu del cuore, che unisce i benefici delle terapie orientali e delle tecniche di respirazione ad un lavoro di profondo ascolto del corpo e dei suoi bisogni vitali. Il Tantsu® agisce sui meridiani, allunga i muscoli e massaggia gli organi interni. Riequilibra e facilita la circolazione dell'energia vitale in tutto il corpo. Produce una diffusa sensazione di benessere, leggerezza, scioltezza, quiete e gioia.

Ogni persona, dal momento del concepimento fino al momento attuale, vive, elabora, trasforma e materializza i traumi vissuti a livello fisico, emozionale, mentale ed energetico. Attraverso la **Tecnica Metamorfica** (Patrizia Cavallo) si individuano e si elaborano i traumi dal concepimento fino ad oggi con un trattamento

## DISCIPLINE OLI-Days

che si effettua sui piedi o sulla testa. Questa tecnica dà la possibilità di liberarsi di tensioni e disagi derivati dai traumi accumulati durante l'esistenza in modo dolce e indolore, portando la persona a superare disagi che spesso compromettono il sereno svolgimento della quotidianità. In una dimensione di profondo rilassamento, diventa possibile raggiungere un nuovo livello di consapevolezza su un tema caro al proprio cuore e aprirsi a ricevere nuove e potenti energie di guarigione (Manuela Pagnini, *Terapia Energetica "Ali per vedere"*).

Le **Terapie Egizio-Essene** (Giusi Tanoni) sono terapie energetiche che permettono di accompagnare le persone verso il riequilibrio psico-fisico e spirituale del loro essere, sono di sostegno alla malattia, al disagio esistenziale e alla sofferenza fisica, psichica e mentale.

Il **Theta Healing** (Viviana Paradisi) ci insegna come utilizzare il nostro naturale talento di intuizione attraverso lo stato meditativo profondo, in cui sono presenti le onde cerebrali theta. In questo stato si crea una connessione con la Forza Creativa Divina e con il nostro subconscio: ciò consente di portare cambiamenti nella nostra vita riconoscendo e deprogrammando convinzioni disfunzionali. Perché funzioni questa tecnica si può comprendere anche con elementi di fisica quantistica che spiega la modalità in cui la nostra mente influenza la realtà.

Il **T.O.G. ,Trattamento Generale Osteopatico** (Matteo Tibaldi) è un trattamento completo, eseguito articolazione per articolazione, che ha effetti meccanici, articolari ed anche biochimici. Promuove una migliore circolazione dei fluidi (sangue, linfa) e migliora la conduzione nervosa stimolando processi di autoguarigione. Consiste in mobilizzazioni passive e ritmiche dei vari segmenti del corpo eseguite in una sequenza ben definita.

L' Approccio **Trager** (Rosanna Paci) è una disciplina di educazione al movimento che scioglie tensioni fisiche e mentali, produce una sensazione di rilassamento profondo e migliora la mobilità del corpo restituendogli vigore ed efficienza. Questo metodo insegna a consapevoli del proprio corpo e del proprio modo di muoversi ed è un ottimo

supporto in casi di alterazione posturale, di disfunzioni neuro-muscolari e di parkinsonismi

**Visualizzazione e Rilassamento/Riscoprire i propri talenti e recuperare equilibrio** (Maria Allegrezza) La mente può essere il migliore alleato per entrare dentro di noi. Ma .... come funziona la mente ? Possiamo adottare giornalmente alcune tecniche per utilizzare al massimo le risorse del nostro cervello. È scientificamente appurato che con la visualizzazione e la meditazione il cervello regola la produzione di cortisolo ( ormone dello stress ) aumenta la melatonina ( ormone del sonno ) riduce la noradrenalina ( stressante per le surrenali ) aumenta la serotonina ( neuro trasmettitore anti depressivo ) ma non solo. Con l'equilibrio ritrovato siamo in grado di riscoprire i nostri talenti e vivere meglio

Lo **Yoga della Risata** (Silvia Brescini) è il più naturale, semplice e potente strumento che la palestra della Felicità mette a disposizione di tutti coloro che vogliono ri-trovare e far ri-fiorire la propria e l'altrui felicità. Madan Kataria nel 1995 ha messo insieme le pratiche millenarie delle tecniche di respirazione yoga (pranayama) e la giocosità tipica dei bambini in un cocktail tanto salutare quanto esplosivamente piacevole. Oggi lo Yoga della Risata, che è ormai diffuso in oltre 72 nazioni, si sta sempre più diffondendo come pratica di ben-essere personale e relazionale entrando non solo in palestre e centri fitness ma, anche nelle stazioni di polizia e dei vigili del fuoco, in ospedali, carceri, case di cura ed aziende di ogni tipo. E' in questo panorama che, ogni giorno di più, la ricerca scientifica dà continue conferme alla pratica nata dall'intuizione di questo medico indiano che, con lo Yoga della Risata, ha inventato le tecniche per ridere senza motivo.

**Yoga Vinyasa Flow** (Ulla Moeller) è una forma dinamica di Hatha Yoga che utilizza il respiro per creare così un flusso continuo di posizioni yoga che consentono un allenamento equilibrato di corpo e mente.