

Risvegli Stare bene oggi 28 maggio 2016

Convegno

Auditorium
Chairman Dott. Riccardo Della Martera

- 9.30** Saluti delle autorità, ringraziamenti
- 10.00** NUTRIDieta® la Nutrizione Olistica
Dott.ssa Rosella Sbarbati (Biologa - Nutrizionista)
- 10.25** Diventare vegetariani: le raccomandazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana
Dott.ssa Maria Laura Scarino (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-AN) Roma)
- 10.50** Il corpo come risorsa: le buone pratiche quotidiane"
Come prendersene cura a costo zero Barbaro Rodys Durruthy Wilson (Massofisioterapista - Personal Trainer)
- 11.15** Il risveglio di Sè: come puoi star bene oggi partendo da te
Dott.ssa Gessica Grelloni (Psicologa - Psicoterapeuta)
- 11.40** Dalla Mente al Cuore: le emozioni secondo la filosofia Buddista
Tenzin YangChan (Monaca Buddista)
- 12.05** L'ambiente come alleato per il nostro benessere
Tutto ciò che ci circonda è in continuo interscambio con noi e può aiutarci a mantenere il nostro equilibrio psicofisico. Vediamo come
Dott.ssa Daniela Carboni (ingegnere civile - specializzata in architettura bioecologica - Counselor Trainer)
- 12.30** Discussione
- 13.00** PAUSA PRANZO CON MENÙ VEGETARIANO-VEGANO
Chairman Dott.ssa Maria Laura Scarino
- 14.00** La tradizione erboristica di Ildegarda di Bingen
Sonia Baldoni (Sibilla delle Erbe)
- 14.15** Il ruolo della Meditazione per recuperare il rapporto con se stessi, con l'altro e con la madre terra... aprendo il nostro cuore all'incontro con il tutto
Alessia Paponi (Counselor Olistico)

- 14.30** Spiritualità intellettuale... Spiritualità pratica....
Spiritualità...
Riccardo Della Martera (Counselor - Life Coach)
- 14.45** La Riflessologia Facciale: semplice, sorprendente e alla portata di tutti
Giovanna Bazzaro (Insegnante Dien Chan - Presidente Ass. "In Viso Veritas")
- 15.00** Strumenti Monotonici a 432 Hz Didjeridoo,
Campane di Cristallo e canto Armonico
Stefano Maria Crocelli
- 15.15** Lo yoga come metodo per la salute fisica e di connessione con la nostra essenza più profonda
Carlotta Hinna (Insegnante Yoga)
- 15.30** Costellazioni Familiari, alla radice del proprio Sé
Dott.ssa Deborah Tamanti (Psicologa - Psicoterapeuta)
- 15.45** Biodanza: per una Poetica della Vita
Carmelo Prestia (Operatore Olistico Trainer - Facilitatore di Biodanza)
- 16.00** L'alimentazione Vegetariana nello sport
Dott. Luca Belli (Biologo - Nutrizionista)
- 16.15** Il Taijiquan del M° Wang Zhi Xiang
Sergio Bozzi (Insegnante certificato della Wang Academy)
- 16.30** Accordi-Amo vibriamo all'unisono con la musica
Beatrice Petrocchi e Laura Petrocchi di Zona Musica
- 17.00** Laboratorio: Accordi-Amo
(Beatrice Petrocchi e Laura Petrocchi di Zona Musica)
- 18.00** Chiusura Lavori

Laboratori di gruppo

Sala Gialla

- 15.30 - 19.30 Kids Corner per bambini dai 5 ai 12 anni
13.00 - 19.00 Laboratorio crudista di preparazioni con frutta e verdura (Gil Casaburi)
15.30 - 16.30 Ildegarda e il suo sapere tra erbe cristalli musica alchimia e colori dell'arcobaleno (Sonia Baldoni)
16.30 - 19.00 Giocando e creando tra frutta e verdura (Rosella Sbarbati e Maria Laura Scarino con la collaborazione di International House Victoria)

Sala Magenta

- 14.30 Meditazione Tibetana: I Suoni Primordiali e i Cinque Elementi per l'Armonizzazione dei Chakra (Tenzin YangChan)
14.30 - 18.30: Trattamenti individuali di Riflessologia Facciale Dien Chan (Ass. In Viso Veritas)
15.30 "Our sacred earth" - meditazione sociale attiva di riconnessione alla terra attraverso il nostro corpo, scuotendoci e ballando (Alessia Paponi)
16.30 Risvegliamo i nostri sensi Workshop Esperienziale (Gessica Grelloni)
17.30 Vivencia Biodanza: "La fioritura dei nostri Semi" (Carmelo Prestia)
18.30 "Vedere" la concretezza del suono e percepirla attraverso il massaggio sonoro (Stefano Maria Crocelli)

Sala Azzurra

- 15.30 Stretching olistico (Barbaro Rodys Durruthy Wilson)
16.30 Lo Yoga degli allineamenti (Carlotta Hinna)
17.30 Laboratorio di Spiritualità pratica (Riccardo Della Martera)
18.30 Costellazioni Familiari (Deborah Tamanti)

A cielo aperto

- 17.30 "Radici, Tronco, Rami". "Punto, Linea, Superficie, Volume": come migliorare la gestione del movimento (Sergio Bozzi)

Durante tutto il convegno ci sarà la possibilità di intrattenere i bambini con personale esperto.

(Per i laboratori in **Sala Magenta** e **Sala Azzurra** si prega di portare tappetino e cuscino)

Stand e possibilità di consulenze per tutto il corso della giornata