



Associazione di Promozione Sociale
e Sportivo Dilettantistica
Circolo UISP

Via Lenin 132 F2, San Martino Ulmiano, San Giuliano Terme (Pisa)
www.ilcerchiodellavita.it



Alla ricerca del Benessere: come prendersi cura di sé

Sabato 24 Gennaio 2015

ore 15:00-20:00

Circolo Alhambra, Via E.Fermi 27, PISA

(sala A) - Sessioni introduttive teorico-pratiche

ore 15:30 – 16:00	<i>Benvenuto e presentazione delle Associazioni</i>
ore 16:00 – 16:30	<i>Attività Fisica Adattata (AFA)</i>
ore 16:30 – 17:00	<i>Tai Chi</i>
ore 17:00 – 17:30	<i>Rilassamento Creativo</i>
	<i>Pausa</i>
ore 18:00 – 18:30	<i>Yoga e Ascolto Corporeo</i>
ore 18:30 – 19:30	<i>Biodanza</i>

(sala B) - Trattamenti e Massaggi

ore 15:00 – 20:00	<i>Massaggio Ayurveda, Massaggio Biointegrante, Reiki, Massaggio Riflessologico del viso, Massaggio Riflessologico del piede, Trattamento Energetico Armonizzante, Trattamento Energetico IRECA</i>
-------------------	--

**Trattamenti e Massaggi gratuiti, eseguiti *SOLO* su prenotazione.
Chiamare Raffaella al 339/5893953.**

***Ingresso libero: attività adatte a tutti!*
*Ottimo per la terza età anche in caso di disturbi legati a Parkinson, Alzheimer, demenza senile o altro.***

Massaggio Riflessologico del piede

Tecnica di riequilibrio psicofisico tramite stimolazione di zone del corpo riflesse sul piede. Non è solo un massaggio rilassante o antistress, ma una tecnica olistica completa che pone al centro della sua attenzione la persona.

Daniela Testa

Massaggio Riflessologico del viso

Il massaggio viene fatto attraverso sfioramenti e leggere pressioni su determinate zone del viso e della testa che corrispondono a precise zone del corpo. Con questa tecnica la persona viene dolcemente accompagnata in uno stato di profondo rilassamento.

Raffaella Venaglia

Rilassamento Creativo

Il RC è una tecnica composta da una serie di esercizi, che insegna a raggiungere uno stato di rilassamento, fisico e mentale, e a sviluppare l'uso della fantasia a proprio vantaggio. Mostra come il benessere provenga da risorse interiori più che dal mondo esterno. Insegna passo dopo passo come creare il benessere in sé stessi e per sé stessi. Si apprende attraverso la pratica giornaliera.

Silvia Fontana

Tai Chi Chuan ITCCA Yang Original Style

Arte civile prima che marziale, in cui i principi di morbidezza e di uso dell'energia al posto della forza ci guidano ad uscire dai meccanismi di lotta e competizione al fine di stabilire relazioni di scambio energetico tra esseri umani.

Agata Sapienza

Yoga e Ascolto Corporeo

Attraverso l'integrazione di semplici tecniche di rilassamento e la pratica delle asana dello Yoga, si impara a gestire l'ansia ritrovando il proprio benessere psico-fisico.

**Raffaella Venaglia e
Floriano Giambelli**

Biodanza SRT

Si lavora in gruppo con semplici esercizi studiati per ritrovare l'allegria e il piacere dell'incontro, immersi in un'atmosfera musicale avvolgente e rilassante.

*Ottima anche per la terza età,
persone con Parkinson, Alzheimer
ed altre problematiche motorie.*

Cristina Vannini

Reiki

Tecnica di riequilibrio bio-energetico. L'Operatore, attraverso l'uso delle proprie mani, favorisce, la dove vi sia un blocco o un sovraccarico energetico, il naturale scorrere dell'energia vitale all'interno della persona.

**Raffaella Venaglia e
Maurizio Di Pietro**

Massaggio Ayurvedico

Trattamento con olio caldo atto a ripristinare l'equilibrio energetico dell'organismo per mantenerne la salute fisica e mentale, intesa non solo come assenza di malattia ma come uno stato di continuo appagamento e felicità fisica, mentale e spirituali.

Alessandro Profeti

Attività Fisica Adattata (AFA)

Per AFA si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppo, appositamente predisposti per persone con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità. Esistono programmi per persone con alta e con bassa disabilità.

Letizia Donati

Il Trattamento Biointegrante

E' un viaggio alla riscoperta e rivalutazione della propria fisicità che mira al ritrovamento del benessere psicofisico. Aiuta le persone a riequilibrarsi e ad avere una percezione più profonda di sé.

Anna Maria Betti

Trattamento Energetico Armonizzante

Mirato a ripristinare lo stato di armonia e il riequilibrio fisico e mentale della persona attraverso un tocco lieve e delicato.

Daniela Testa

Trattamento Energetico IRECA

Letizia Donati