



Il benessere naturale - *Teoria e pratica*

Corso base gratuito-27 ore*



*Ci innalzeremo liberi come l'aria, liberi dal mistero dei nostri stessi segreti.
All'improvviso saremo sinceri con noi stessi. (Gaston Bachelard, L'air et les songes)*

Sabato 17 dicembre – ore 10,00

sede MenteCorpo APS-Via Romagnosi, 7-Messina

Presentazione e inaugurazione.

Bicchierata augurale buone festività.

Saranno con noi:

Prof.ssa Francesca Liga

Docente di Psicologia dello Sviluppo e Psicologia dell'Educazione-Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale (DIMED) Università di Messina- Responsabile tirocini area psicologica

D.ssa Domenica Virzi

titolare Biolis, esperta alimentazione naturale

Dott. Dario Naccari

musicoterapeuta

D.ssa Annalisa Zappani

psicologa

D.ssa Mirella Avenoso

danzaterapeuta

PROGRAMMA

Sabato 14 Gennaio – Ore 10,00/11,30

L'importanza dell'autostima

Conduce: D.ssa Annalisa Zappani, *psicologa*

Sabato 21 Gennaio – Ore 10,00/11,30

La musicoterapia. Ascolta il tuo corpo e le tue emozioni

Conduce: Dott. Dario Naccari, *musicoterapeuta*

Sabato 28 Gennaio – Ore 10,00/11,30

La prevenzione comincia a tavola

Conduce: D.ssa Simona Brigandi, biologa nutrizionista

In collaborazione con Biolis, alimenti biologici e naturali.

Sabato 11 Febbraio – Ore 10,00/11,30

L'aromaterapia

Conduce: D.ssa Tina Palmisano, presidente MenteCorpo APS, perfezionamento in "Fitoterapia degli oli essenziali"

Università Cattolica del Sacro Cuore-Roma

Sabato 18 Febbraio – Ore 10,00/11,30

La descrizione olfattiva primaria

Conduce: D.ssa Tina Palmisano, perfezionamento in "Fitoterapia degli oli essenziali" - Università Cattolica del Sacro Cuore-Roma

Sabato 25 Febbraio – Ore 10,00/11,30

La tradizione erboristica e la fitoterapia

Conduce: D.ssa Aurelia Picciotto, erborista

Sabato 11 Marzo - Ore 8,00/13,30

L'ortoterapia. Presso Il Giardino Terapeutico sullo Stretto

Conduce: Tina Palmisano

Sabato 18 Marzo – Ore 10,00/11,30

La PNEI(psiconeuroendocrinoimmunologia)

e la gestione dello stress

Conduce: D.ssa Caterina Galletta, psicologa clinica e di comunità

Sabato 25 Marzo – Ore 10,00/11,30

La danzaterapia

Conduce: D.ssa Mirella Avenoso, danzaterapeuta metodo Fux

Domenica 26 marzo-Ore 9,30/12,30

"Tra cielo e terra... io sono"

in collaborazione con The Greenstone, Associazione Escursionistica Peloritana.

Sabato 15 Aprile – Ore 10,00/11,30

Yoga in giardino presso Il Giardino Terapeutico sullo Stretto.

"Liberare i blocchi e aprirsi alla vita"

Conduce: Dott. Vincenzo Citto - Ideatore del centro di Yoga e Meditazione "Centro Tao" di Messina

Ore 11,30/16,30

Conclusione del corso e conviviale

Prenotazioni al: 338.68 53 877 - info@mentecorpomessina.it - [mentecorpo/facebook.com](https://www.facebook.com/mentecorpo)