



monica monaco

NATUROPATA e IRIDOLOGA



Adriana Frabboni

ESPERTA METODO FELDENKRAIS

Durante l'incontro

Con la Naturopatia impareremo:

- ✿ a riconoscere le cause sottostanti alle infiammazioni articolari e/o muscolari (acidosi metabolica, disvitaminosi, ossidazione dei tessuti, disbiosi intestinale, accumulo tossinico, ...)
- ✿ ad individuare errate abitudini o atteggiamenti comportamentali che ci portano a cronicizzare il dolore
- ✿ ad utilizzare alcuni rimedi naturali per eliminare le cause delle infiammazioni e ridurre progressivamente il dolore

Sperimenteremo alcune tecniche del Metodo Feldenkrais:

- ✿ per eliminare le tensioni che sono all'origine della maggior parte delle nostre azioni
- ✿ per prendere coscienza delle nostre abitudini corporee
- ✿ per rendere più elastiche e flessibili le articolazioni
- ✿ per influire sull'organizzazione del nostro modo di agire attraverso un movimento consapevole

NATUROPATIA e METODO FELDENKRAIS

LABORATORIO DIDATTICO ed ESPERIENZIALE



RIMEDI NATURALI e TECNICHE CORPOREE per DOLORI ARTICOLARI e MUSCOLARI



**Evento gratuito - a numero chiuso
È necessario prenotare**

QUANDO E DOVE

SABATO 9 FEBBRAIO 2019

Ore 10:00 - 12:00 presso Ass. ARMONIE

Via Emilia Levante 138 - BOLOGNA

Recapiti telefonici: Monica 3336479641 /

Adriana 3931516817

Sapete che

I dolori articolari e muscolari sono disturbi sempre più frequenti e diffusi: Come mai? Quali sono le cause? Come possiamo prevenirli o ridurli?

Le fitte o sofferenze di natura articolare e muscolare possono variare da un dolore alle spalle o al collo, a un dolore diffuso al braccio o ancora alla zona della schiena o alle gambe e ancora più probabile e frequente alle mani, ai polsi, ai gomiti, alle anche, alle ginocchia e alle caviglie.

“Impariamo ad utilizzare rimedi naturali per eliminare le cause delle infiammazioni e ridurre progressivamente il dolore”.

Alla base di ogni dolore c'è un'infiammazione del tessuto sottostante, sia esso muscolare o articolare. Oppure può essere il **riflesso di un organo o di un apparato circostante in stato di forte infiammazione o in disequilibrio energetico.**

“Impariamo alcune tecniche corporee per eliminare le tensioni”.

Con l'analisi dell'IRIDE si può capire se l'organismo è in uno stato di sovraccarico tossinico e di quale tipo, inoltre si possono individuare gli organi con disequilibri energetici.

Con gli strumenti della NATUROPATIA si possono riconoscere le cause sottostanti alle infiammazioni: acidosi metabolica, disvitaminosi, disbiosi intestinale, ossidazione

dei tessuti, accumulo tossinico, Si possono inoltre individuare le abitudini errate sia alimentari che comportamentali che ci portano a cronicizzare il dolore. Si può intervenire con rimedi naturali quali tinture madri, estratti secchi titolati, gemmo derivati, funghi medicinali, sali tissutali, oligo-elementi, micro e macro nutrienti, Fiori di Bach.



Con il Metodo Feldenkrais si può svolgere un'attività di rieducazione funzionale motoria al fine di riorganizzare i propri schemi senso-motori, riportare leggerezza e flessibilità nelle articolazioni, scoprire i rapporti tra le nostre diverse parti del corpo per un movimento consapevole che porti alla riduzione del dolore.