

MASTERCLASS DI FORMAZIONE PROFESSIONALE



ANIMA&CORPO: *dualismo inscindibile*

ottava edizione

Il plesso solare:
ritrovare l'equilibrio per l'ascolto
dei nostri desideri più profondi


27-29 SETTEMBRE 2024

**c/o Bad Moos Dolomites Spa Resort
via Val Fiscalina, 27 - Sesto Moso (BZ)**

Con la collaborazione di



GIURIATI
GROUP



Manipura: la gemma
splendente, il fuoco,
il giallo, la trasformazione
della materia in energia.

Anima & Corpo 2024: continua il viaggio dentro il nostro universo personale

Manipura: la gemma splendente, il fuoco, il giallo, la trasformazione della materia in energia.

Il **terzo chakra (Manipura)**, chakra del **plesso solare**, è il chakra della **realizzazione personale**. Collegato alla nostra forza interiore, è la sede dell'EGO, della nostra determinazione e volontà. Il rinforzo di questo chakra permette di affrontare meglio le sfide di ogni giorno, migliorando la nostra tenacia davanti alle difficoltà. E' un chakra molto potente che può incidere sulla nostra vita in modo notevole. Si sviluppa dai 18 mesi ai 4 anni di età, durante quelle che sono le fasi di passaggio verso l'autosufficienza, verso la scelta delle relazioni, delle persone con cui condividere il tempo. Da un punto di vista psicologico questo chakra corrisponde allo sviluppo dell'autostima come piena espressione di sé, della propria personalità e identità.

Il terzo chakra si trova nella **zona periombelicale del nostro plesso solare**. È il chakra che accompagna ogni cambiamento e il suo disallineamento porta al non ascolto dei nostri impulsi e desideri più profondi. Manipura in equilibrio permette il superamento degli ostacoli, delle ansie e delle paure. L'insoddisfazione cronica porta al blocco di questo chakra. Questa zona spesso si può bloccare anche per insoddisfazione della propria vita, emozioni e reazioni represses.

Vi è una **relazione intima** tra **terzo chakra** e **microbiota** che coinvolge cervello, midollo spinale, nervo vago, plesso solare (enterico-i-

pogastrico), ipotalamo-ipofisi-surrene. Il plesso solare (detto anche celiaco) è un complesso di fibre nervose e gangli del sistema nervoso simpatico tra ombelico e diaframma. Le sue terminazioni nervose s'irradiano verso gli organi addominali (stomaco, intestino, fegato, reni, surreni). Ansie, timori, pensieri negativi e stress si scaricano a livello del plesso solare che regola anche l'alimentazione e il metabolismo. Il suo blocco può causare problematiche gastrointestinali, con alterazioni funzionali delle mucose, del ritmo del sonno, della funzionalità cardiovascolare. Il pancreas, inoltre, è la ghiandola endocrina collegata al terzo chakra che produce insulina e glucagone per la gestione di carboidrati e zuccheri.

Nervo vago e plesso solare si uniscono nel terzo chakra e il suo disequilibrio può essere in eccesso (blocco o troppa azione) o in carenza, in ogni caso il fuoco digestivo (agni) risulta bloccato.

E' possibile trovare un collegamento tra coscienza e terzo chakra? Sappiamo essere il chakra della capacità di agire con determinazione e fiducia in se stessi. Da un senso al valore e all'accettazione di sé e fornisce la forza interiore per perseguire i propri obiettivi. Ma sa anche renderci capaci di gestire la nostra indipendenza e garantisce la gestione delle emozioni: in particolare rabbia e frustrazione.

Cosa rappresenta poi la coscienza se non la capacità di essere consapevoli di noi stessi e del mondo che ci circonda? Seneca, la ritiene la facoltà fondamentale, che permette all'uomo di conoscere se stesso, di dominare le passioni, di vivere secondo la ragione e di assumersi la responsabilità delle proprie azioni. La coscienza è il tramite che permette di raggiungere la saggezza, la tranquillità interiore e la vera felicità.

Quando lavoriamo su Manipura sviluppiamo una **maggiore consapevolezza del sé**, ci sentiamo forti, sicuri di noi stessi e capaci di realizzare i nostri sogni. Siamo in grado di assumere la responsabilità della nostra vita e di agire con integrità.

Allora, forse, questo è il collegamento possibile che andremo ad esplorare.



giuriatigroup.com/academy

Programma

Venerdì 27 Settembre

- 14.45-15.00 Registrazione Partecipanti
15.00-16.15 **Dalla coscienza al terzo chakra** P. Bellingeri
16.15-17.30 **Terzo chakra e microbiota: una intima relazione** S. Nervi
17.30-19.00 **Bad Moos SPA & program: per riequilibrare il proprio centro**
19.30-21.00 Cena

Sabato 28 Settembre

- 07.00-07.30 **Tecniche di respiro e saluto al sole** R. Menghini
10.00-16.00 **Passeggiata per riequilibrare il terzo chakra:**
→ Prima tappa **Stone balance: la ricerca dell'equilibrio** (Charly experience)
→ Seconda tappa **L'olfatto: senso associato al terzo chakra. Riequilibrio di Manipura attraverso le zone riflesse del piede** V. Di Spazio, R. Menghini
17.00-19.00 **Emotional Experience: ascolto, percezione, consapevolezza** (Charly experience)
19.30-21.00 Cena

Domenica 29 Settembre

- 07.00-07.30 **Tecniche di respiro e saluto al sole** R. Menghini
10.00-11.15 **Il sistema nervoso autonomo: come regolare il sistema mente-corpo** V. Di Spazio
11.15-12.15 **Terzo chakra e manifestazioni psicosomatiche** R. Menghini
12.15-13.00 **La ciclicità del femminile nel terzo chakra** S. Nervi
13.00-13.30 **Manipura (trasformazione): trasformare la nostra vita in coerenza con ciò che siamo** P. Bellingeri, V. Di Spazio, R. Menghini, S. Nervi

Relatori

Dott. Paolo Bellingeri

Medico specializzato
in Cure Palliative,
Nutrizione e Dietetica
Clinica nel paziente
Oncologico, Agopuntura,
Omotossicologia



Dott. Vincenzo Di Spazio

Medico Emozionologo
e Resilience Coach
Specializzato
in Omeopatia
e Fiori di Bach

Dott. Roberto Menghini

Fisioterapista,
Osteopata, Docente di
Medicina Tradizionale
Cinese e Psicosomatica
Funzionale



Dott. Sabrina Anna Nervi

Medico, Specialista
in Ginecologia
e Ostetricia Esperta
in Fitoterapia e
Omeopatia

Iscrizione

Il corso è promosso **Nutriva Academy** con la partecipazione di **Giuriati Group srl**. La partecipazione è riservata a medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere. Il corso non rilascia crediti ECM.

Per iscriversi è necessario:

1. **Contattare direttamente l'Hotel (tel. 0474.713.100) per prenotare la stanza facendo riferimento all'evento e versando successivamente un acconto di 200€, tramite bonifico bancario all'Hotel Bad Moos.** Eventuali variazioni sul trattamento previsto vanno definite direttamente con l'Hotel. **Le coordinate bancarie saranno comunicate dall'Hotel al momento della prenotazione.**
2. **Compilare l'apposito modulo (in calce) ed inviarlo via e-mail a: corsi@giuriatigroup.com, insieme alla copia del bonifico effettuato.** Il corso verrà attivato con un minimo di 25 partecipanti. In caso di esaurimento posti disponibili farà fede la data di invio della scheda di partecipazione.

NOTA: NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SENZA RICEVIMENTO DELLA SCHEDA DI PARTECIPAZIONE COMPILATA E FIRMATA IN TUTTE LE SUE PARTI.

Il corso è comprensivo di:

- ✓ Attività didattica
- ✓ Trattamento di due giorni in mezza pensione (bevande e tassa di soggiorno escluse)
- ✓ Blocco e penna
- ✓ Attestato di partecipazione
- ✓ Omaggio prodotti
- ✓ Charly Experience

NOTA: per motivi logistici e di spazi disponibili **GLI EVENTUALI ACCOMPAGNATORI NON POSSONO ACCEDERE ALLE LEZIONI E ATTIVITÀ DEL CORSO.**

L'idea del corso nasce con l'obiettivo di approfondire l'approccio naturale alla cura della persona in una visione olistica che passa attraverso mente e corpo. La scelta della location vuole unire la piacevolezza del relax a quella della conoscenza, connubio efficace e produttivo. La possibilità di stare insieme tre giorni permetterà di approfondire i temi proposti, condividendo interessi, capacità e professionalità. Il corso è rivolto a medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati e operatori del benessere. Si consigliano abiti comodi e abbigliamento da montagna.

Sabato 28 Settembre

CHARLY
WELLNESS *experience*

stone balance

ore 10.00



Quando riesci a mettere in equilibrio i sassi e osservi quello che hai creato hai la sensazione che tutto sia possibile. La ricerca dell'equilibrio è la vera sfida!

Partendo dall'hotel, alle 10 con una brevissima camminata raggiungeremo il Rio Fiscalino. Qui in un'ansa del torrente, che ben si predispone allo stone balance, ogni partecipante realizzerà il suo "Ovoo".

I sassi ci seducono per le loro forme arrotondate e per i loro colori brillanti. Quando si tengono i sassi tra le mani senti che stai toccando le origini dei fenomeni naturali, sembra quasi che le pietre ti parlino. Sei così preso dal creare che il tuo cervello è più aperto e pronto a cogliere i suggerimenti dell'ambiente circostante. Ripercorrendo con la propria mente, ogni istante vissuto nella giornata, si comprende l'importanza di guardare le cose e le situazioni così come sono.

Charly

Maestro di sauna, massaggiatore Olistico, esperto in olii essenziali per sauna, sommelier AIS, assaggiatore ONAF

emotional experience

ore 17.00–19.00



Un percorso sorprendente fatto di ascolto, percezione e consapevolezza.

Una vera e propria immersione per abbandonarsi all'ascolto dei suoni, alla percezione dei profumi, alla consapevolezza delle proprie emozioni e osservare oltre quello che gli occhi normalmente vedono. Sabato 28 settembre alle ore 17 riserveremo lo Chalet St.Valentin.

Charly, accompagnato dalla musica, darà inizio al rituale. In sauna le emozioni fluiscono liberamente e lo spirito è disteso e sollevato ad ogni fluttuare dell'asciugamano. Gli olii essenziali usati saranno lo stimolo fondamentale per il riconoscimento delle emozioni più profonde. Alla fine di ogni giro, rimanendo sempre in sauna a porta aperta, Charly inviterà ogni partecipante ad esprimere in diretta e condividere con gli altri sensazioni, emozioni o ricordi che la situazione ha scaturito. Poi, la salutare passeggiata a piedi nudi sull'erba e tra i fiori. Una volta giunti alla Fonte Solfata le braccia, le gambe e il viso godranno di tutti i benefici della sorgente naturale. Al ritorno in sauna la situazione assumerà una diversa connotazione: ascolteremo una musica che nessuno ha mai sentito e canteremo insieme in un assoluto collettivo divertimento, dando libero sfogo alle emozioni.

Sede del corso e tariffe



Il corso si terrà presso l'Hotel Bad Moos Dolomites SPA Resort a Sesto Pusteria. Il corso è riservato a **medici, biologi, farmacisti, erboristi, dietisti, fisioterapisti, naturopati, operatori del benessere.**

Costo del pacchetto Wellness & Corso



520€ a persona
in **camera doppia**



570€ a persona
in **camera singola**



370€ a persona
per gli **accompagnatori non iscritti**
al corso in **camera doppia**

- ✓ I prezzi prevedono il **trattamento in mezza pensione**
- ✓ Per motivi logistici e di spazi disponibili **GLI ACCOMPAGNATORI NON POSSONO ACCEDERE ALLE LEZIONI E ATTIVITÀ DEL CORSO**
- ✓ La quota **non comprende le bevande e la tassa di soggiorno**. Le suddette tariffe si intendono comprensive di **accesso all'area wellness, piscina e palestra, anche nel giorno di check out**. La prenotazione deve essere eseguita direttamente in hotel **entro e non oltre il 20 luglio 2024**
- ✓ **NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SENZA INVIO DELLA SCHEDA DI PARTECIPAZIONE COMPILATA E FIRMATA IN TUTTE LE SUE PARTI**
- ✓ In caso di esaurimento posti disponibili farà fede la data di iscrizione. Il **Centro Benessere e Salute SPA BAD MOOS** è a disposizione dei clienti del corso. Il **parking esterno e interno** s'intendono **gratuiti** per tutti gli Ospiti dell'Hotel.

Sport & Kurhotel Bad Moos**s**
Via Val Fiscalina 27
39030 Sesto - Moso (BZ)
Alta Pusteria Italia

T +39 0474 713 100
F +39 0474 713 333

info@badmoos.it
www.badmoos.it

Scheda di partecipazione - Bad Moos 27-29 SETTEMBRE 2024

Da inviare a: corsi@giuriatigroup.com insieme a **copia del bonifico bancario con l'acconto soggiorno**Cognome Nome Nato il a Residente a Via Prov CAP Professione Punto Vendita Indirizzo Studio/Punto vendita

Partecipante

Accompagnatore

Tel. email

Per una corretta gestione dell'iscrizione, **è necessario che tutti i campi vengano compilati**, altrimenti non potremo dar seguito alla sua richiesta. I suoi dati saranno trattati nel rispetto della vigente normativa in materia di privacy e protezione dei dati personali con particolare riferimento al regolamento UE 2016/679 (GDPR) e del D.L. 196/2003. I dati forniti sono conservati in registri cartacei e/o digitali al solo fine di iscrizione al corso e solo per il tempo necessario a gestire le formalità di iscrizione e partecipazione. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi.**

Accetto il trattamento dei dati al solo fine di iscrizione al corso.

Se desidera essere informato su tutte le nostre iniziative, può iscriversi alla nostra newsletter. I suoi dati saranno trattati per via informatica esclusivamente ai fini promozionali o di aggiornamento, sempre nel rispetto delle normative vigenti, come riportato nel paragrafo precedente. **I dati non saranno comunicati o diffusi a terzi se non per l'invio della newsletter** e ne potrà richiedere la modifica o cancellazione in qualsiasi momento.

Timbro Firma Data

Direzione Scientifica:
Dott. Anna Zuppini, PhD
INFORMAZIONI
corsi@giuriatigroup.com

Tel. 049 8705870
Fax 049 8700783
www.giuriatigroup.com