

# Salute & Benessere al Femminile



Comune di Pordenone



"Un ciclo di sei incontri dedicati alla salute al femminile, tra meditazione, alimentazione consapevole, stretching e yoga per ritrovare benessere, equilibrio e ascolto di sé.

25 settembre 17:00-19:30	La visione olistica di mente e corpo: naturopatia - psicosomatica e tecniche di rilassamento
2 ottobre 17:00-19:30	La salute vien Mangiando, le basi della cucina naturale
9 ottobre 17:00-19:30	Percorsi di detossinazione naturale: l'equilibrio dell'organismo
16 ottobre 17:00-19:30	Prendo in mano il mio tempo: tecniche di time management & stress management con attenzione alle esigenze femminili
23 ottobre 17:00-19:30	Costruisco la mia auto-pratica; laboratorio pratico per costruire una buona pratica fisica per mantenere l'equilibrio mente-corpo( yoga, meditazione, stretching posturale)
30 ottobre 17:00-19:30	Psicologia bioenergetica e meditazione attive

I seminari si terranno presso la sede dell'Accademia ANEA  
via San Francesco 1c, Pordenone

Per info & iscrizioni tel 3703657559 o Qrcode





## La visione olistica di mente e corpo: naturopatia, psicosomatica e tecniche di rilassamento

25 settembre 17:00-19:30

In questo laboratorio approfondiremo la visione psicosomatica di unità della psiche(anima) e soma(corpo) e la connessione con le emozioni consce e inconscie, unendo delle tecniche di grounding(radicamento) per lo sblocco energetico/emozionale

Lezione frontale interattiva, lavori individuali e di gruppo.



Conduce: Fabio Cappellani

## La salute vien Mangiando, le basi della cucina naturale- 2 ottobre, 17:00-19:30

### Alimentazione Naturale & Stagionalità

Scopri l'importanza di cereali integrali, frutta e verdura di stagione, proteine vegetali e alimenti senza conservanti.

Impara a scegliere cibi locali, sani e genuini, con oli spremuti a freddo e preparazioni naturali.

### LABORATORI ATTIVI

- Cottura di cereali integrali (riso, avena, orzo, quinoa...)
- Verdure di stagione e dolci naturali
- Organizzazione del menù settimanale

Lezione interattiva + lavori di gruppo



Conduce: Anna Maria Avellina



## Percorsi di detossinazione naturale: l'equilibrio dell'organismo

9 ottobre 17:00-19:30

Per percorsi di detossinazione si intende un processo di pulizia interna, che ha come scopo l'eliminazione di scorie e tossine dall'organismo. Queste scorie, possono essere accumulate nel tempo a causa di un'alimentazione scorretta, l'inquinamento ambientale, e anche dallo stress psicologico.

- Relazione tra "Alimentazione Naturale e Benessere del corpo".
- Proposta di un TEST di Autovalutazione del proprio stile di vita.
- Portare a conoscenza di percorsi di detossinazione semplici, adatti a tutti.
- Rimedi Naturali della Nonna

Lezione frontale interattiva, lavori di gruppo.



Conduce: Anna Maria Avellina

## Prendo in mano il mio tempo, per Vivere Meglio

16 ottobre, 17:00-19:30

Percorso teorico-pratico per ritrovare equilibrio, energia e consapevolezza

Cosa imparerai

- Differenze tra stress endogeno e cronico
- Fondamenti di organizzazione personale ed equilibrio psico-fisico
- Il ruolo di respirazione, svago ed esercizio fisico nella prevenzione dello stress

Strumenti pratici

- Map of Life: comprendere e riequilibrare i propri ruoli
- Analisi e riorganizzazione dell'agenda personale
- Goal setting e time management
- Tecniche di respirazione e movimento per aumentare vitalità ed elasticità



Lezione frontale interattiva, Lavori individuali e di gruppo, Spazio di confronto e condivisione



Conduce: Francesca Giacomello



## RESPIRA, MUOVITI, RIGENERATI

23 ottobre- 17:00-19:30

Percorso teorico-pratico per la gestione dello stress attraverso corpo, respiro e consapevolezza

Un'introduzione accessibile ma profonda ai meccanismi dell'equilibrio psico-fisico, con strumenti pratici per gestire lo stress nella vita quotidiana.

Cosa esploreremo:

- Respirazione consapevole per riequilibrare il sistema nervoso
- Relazione tra stress, infiammazione e ormoni
- Costruzione di un piano personalizzato
- Test e questionari per rilevare criticità (elasticità, postura, tensioni)

Lezione frontale interattiva, Lavori individuali e di gruppo



Conduce: Francesca Giacomello

## Psicologia bioenergetica e meditazione attiva

30 ottobre, 17:00-19:30

Ritrova l'equilibrio con il corpo

Respiro, movimento e danza liberano energia vitale ed emozioni, secondo i principi della Bioenergetica di Lowen.

Rilassa corpo e mente, riduci lo stress, risveglia la tua forza interiore.

Benefici osservati:

- ✓ Respiro più profondo e battito rallentato
- ✓ Meno cortisolo, meno tensioni, maggiore lucidità e memoria
- ✓ Più sonno, più calma, più consapevolezza
- ✓ Rallenta l'invecchiamento

Muoviti, respira, vivi meglio.

Lezione frontale interattiva, lavori individuali e di gruppo



Conduce: Fabio Cappellani



Incontri aperti a tutte le donne interessate ad approfondire il tema degli effetti dello stress e della gestione positiva.

Durata media di ciascun laboratorio 1 ora e 30 minuti - 3 ore  
Iscrizione obbligatoria, fino a esaurimento posti, via QRCode



**Relatori**

**Anna Maria Avellina**

Operatrice Olistica Esperta di Alimentazione Naturale – Guida Detox Certificata Be4Eat - Operatrice Shiatsu – Insegnante di massaggio infantile (metodo Frederick Leboyer).

**Osteopata: Francesca Giacomello**

Osteopata Fisioterapista- Certificazione Yoga Alliance 200h, Operatore certificato metodo Grinberg, Breath Work Instructor Scuola Metta Bilbao, Docente presso ISMET Barcellona. Referente Anea sede di Pordenone.

**Naturopata Fabio Cappellani**

Naturopata diplomato presso l'istituto di Medicina Psicosomatica Riza – Manager dell'Impresa sociale – Animatore Psichiatrico - Asacom – studi svolti alla Osho Breath Energy school– Referente Anea sede di Siracusa –Docente ANEA Roma e Pordenone

I seminari si terranno presso la sede dell'Accademia ANEA in via  
via San Francesco 1c

Per info & iscrizioni tel 3703657559 o Qrcode



**Comune di Pordenone**

