



# La Naturopatia incontra il Buon Senso

## Alla scoperta dei 5 sensi per il proprio ben-essere

a cura di **Vanessa Ciotoli Giuntini**, Naturopata e Operatrice Ayurveda, Docente presso la scuola di Naturopatia PsicA di Pistoia

Quattro incontri con quattro relatori ognuno dei quali utilizza maggiormente uno dei 5 sensi per infondere benessere. Stare bene con se stessi è alla base dell'equilibrio psicofisico e la Naturopatia si occupa essenzialmente di fornire gli "strumenti" necessari per poter mantenere più a lungo possibile questo equilibrio. Così nasce l'idea di passare attraverso i 5 sensi di cui tutti siamo dotati, per trovare uno o più strumenti, anche inusuali, adatti a ritrovare un equilibrio psicofisico. In questo percorso dialogico tra la Naturopatia, le varie figure che rappresenteranno i 5 sensi e gli intervenuti, scopriremo quali possono essere gli strumenti e le tecniche, i rimedi e le vibrazioni che aiutano a mantenere la salute o a ritrovarla e che possono essere usati da tutti a tutte le età. Gli incontri possono essere vissuti singolarmente o come percorso.

### PROGRAMMA

1° INCONTRO - Mercoledì 13 novembre 2019

**Gestire e limitare lo stress, corpo e mente insieme. Tecniche per la gestione dello stress psicosomatico e somatopsichico. Quanto la mente influisce sul corpo e come lavorare sul/con il corpo per gestire la mente**

con **Vanessa Ciotoli Giuntini** e **Maria Capo**, Psicologa e Psicoterapeuta

2° INCONTRO - Lunedì 9 dicembre 2019

**Oli essenziali e aromaterapia, un utilizzo millenario dell'olfatto per il riequilibrio psicofisico. Uso dei principali oli essenziali, un metodo semplice alla portata di tutti**

con **Vanessa Ciotoli Giuntini** e **Elisa Ciommo**, Naturopata e Responsabile della Scuola di Naturopatia Psica di Pistoia

3° INCONTRO - Lunedì 13 gennaio 2020

**Il linguaggio e la lettura, balsamo per la mente e il corpo. Utilizzare le parole giuste che creano benessere. Le parole che fanno bene hanno un buon-gusto**

con **Vanessa Ciotoli Giuntini** e **Luca Bonistalli**, giornalista pubblicista gestisce una libreria indipendente e organizza corsi di scrittura e lettura per bambini e adulti.

4° INCONTRO - Lunedì 10 febbraio 2020

**Il suono e la vibrazione fanno parte del nostro corpo e comunicano con la nostra mente. Il massaggio del suono e dell'olio ayurvedico**

con **Vanessa Ciotoli Giuntini** e **Iuri Ricci**, musicoterapeuta, polistrumentista, master singing bowls e compositore.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it) indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 25 richieste.

SALA BIGONGIARI  
ore 17-19  
**Biblioteca  
San Giorgio**  
Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)

