



Naturopatia: alleata del tuo benessere

Tre incontri con il naturopata
dr. **Edoardo Ottaviano**

La naturopatia è una disciplina che ha un approccio globale alla salute: ogni individuo viene visto nella sua totalità ed unicità. Nel caso si presentino disarmonie delle energie vitali che portano ad alterazioni del benessere psico-fisico di un individuo essa ha il compito di riequilibrare il sistema psico-fisico-emozionale e stimolare la capacità di autodifesa dell'organismo. Il naturopata deve porre l'attenzione alla persona e non solo al suo disturbo, al riequilibrio energetico, alla corretta alimentazione e corretto stile di vita".

Mercoledì

9-16

23 marzo

ore 17-19

AUDITORIUM TERZANI

**Biblioteca
San Giorgio**

Via Pertini, Pistoia

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



Calendario degli incontri

1° incontro - Mercoledì 9 marzo 2016, ore 17

L'alimentazione secondo la Medicina Cinese

Una visione energetica degli alimenti e del corpo umano. Come risolvere alcune disarmonie solo con il cibo. Similitudini e differenze con la dietetica occidentale.

2° incontro - Mercoledì 16 marzo 2016, ore 17

Come affrontare con prodotti e trattamenti naturali le allergie primaverili

3° incontro - Mercoledì 23 marzo 2016, ore 17

Ansia e tensioni muscolari

Impariamo alcuni semplici esercizi da poter usare quotidianamente da tutti in modo da prevenire o ridurre i disturbi derivanti dalle tensioni ansiose e muscolari. Si consiglia un abbigliamento comodo

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 indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. 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 dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.

