

**CORSO RESIDENZIALE ORGANIZZATO DAL
CENTRO TERMALE AIRONE IN
COLLABORAZIONE
CON LA SEZIONE AISF DI VERONA**



WEEK END TERAPEUTICO **“SCONFIGGI IL DOLORE E SORRIDI”**

SABATO 26 E DOMENICA 27 NOVEMBRE 2016



TAI CHI CH'UAN

A CURA DI:

**DOTT. ROBERTO TIOZZO MAESTRO DI TAI CHI CH'UAN
DOTT. FABIO VAROTTO PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA IPNOTERAPEUTA
DOTT.SSA FRANCESCA BRUNELLO MEMBRO SEZ. AISF VERONA**

SCOPO DEL SOGGIORNO

Acquisire le conoscenze relative a questa tecnica di ginnastica dolce capace di gestire il dolore fisico secondo i piu' antichi riti orientali e le piu' moderne ricerche condotte dall'Universita'di Oxford; seguira' una valutazione del connubio tai chi ch'uan e ipnosi per il nostro corpo e la nostra mente; alla parte teorica seguira' un momento di pratica che permettera' di apprendere le sequenze dei movimenti piu' semplici. Durante il soggiorno sara' possibile seguire una dieta antitossica e antinfiammatoria secondo i principi del metodo NUTRES.

Sede

**AGRITURISMO E B&B CORTE SETTEFRATI
STRADA SETTEFRATI, 38 – 46040 RIVALTA SUL MINCIO, RODIGO (MN)**

www.cortesettefrati.it e www.piscineairone.it

SABATO 26 NOVEMBRE

SESSIONE MATTUTINA

10.00 ARRIVO E ACCOGLIENZA PRESSO LA CORTE SETTEFRATI

11.00 INTRODUZIONE AL TAI CHI E SUA APPLICAZIONE NELLA GESTIONE DEL DOLORE CRONICO DIFFUSO DELLA SINDROME FIBROMIALGICA

11.30 PRIMA SESSIONE DI PRATICA IN PALESTRA

13.00 PRANZO

SESSIONE POMERIDIANA

15.00 SECONDA SESSIONE PRATICA IN PALESTRA

16.00 WORKSHOP 1 – APPROFONDIMENTO TAI CHI IN ACQUA

16.00 WORKSHOP 2 – APPROFONDIMENTO IPNOSI

20.00 CENA

DOMENICA 27 NOVEMBRE

SESSIONE MATTUTINA

10.30 – 12.00 TAI CHI IPNOTICO – LAVORO DI GRUPPO

13.00 PRANZO ALLE PISCINE AIRONE E POMERIGGIO TERMALE (LIBERO)

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI TELEFONICHE:

SIG.RA MARIA GRAZIA RINALDI 349/6358638

SIG.RA MARIA TERESA COPETA 331/3546580

PER ISCRIZIONI VIA MAIL: aisfverona@libero.it ENTRO IL 10 NOVEMBRE 2016

IL COSTO COMPLESSIVO DEL SOGGIORNO COMPRESIVO DI PERNOTTAMENTO PRESSO L'AGRITURISMO, PRANZO E CENA DI SABATO 26/11 E COLAZIONE E PRANZO DEL 27/11 E' DI 160 € A PERSONA CHE DOVRANNO ESSERE VERSATI TRAMITE BONIFICO BANCARIO AL MOMENTO DELLA SOTTOSCRIZIONE AL SEGUENTI NUMERO IBAN IT 25K 01030 58030 0000 1020 6758 CON CAUSALE WEEK END TERAPEUTICO 26-27 NOVEMBRE 2016