

# CULTURA della salute

incontri di formazione per la cultura del benessere

0422 348101 [www.sogno2.it](http://www.sogno2.it)

## METODI NATURALI per la prevenzione delle malattie stagionali e non solo

Il corso comprende 7 incontri, a cadenza mensile, di 2 ore ciascuno.

Il corso ti insegnerà come prevenire o alleviare i fastidiosi disturbi di cui spesso soffriamo, senza ricorrere all'uso di farmaci, ma facendo un'adeguata profilassi di prevenzione, servendosi dei numerosi rimedi che la natura mette a disposizione.

### Calendario:

13 novembre	INFLUENZA
04 dicembre	DISTURBI INTESTINALI
15 gennaio	SINDROME PREMESTRUALE E OSTEOPOROSI
05 febbraio	ALLERGIE
05 marzo	DISINTOSSICAZIONI E PULIZIE DI PRIMAVERA
19 marzo	STRESS
14 maggio	CELLULITE E GAMBE PESANTI

### Quota di partecipazione:

incontro singolo 15 euro  
pacchetto completo 90 euro

## MAL DI TESTA? MAL DI SCHIENA? DOLORI ARTICOLARI? La soluzione esiste.

Cos'è l'osteopatia, cosa tratta, perchè sceglierla, a chi si rivolge, alcuni comuni problemi di salute in cui si è dimostrata utile. Queste e altre risposte nella conferenza organizzata per affrontare e risolvere problemi cervicali, problemi alla schiena e/o vertigini, dolore articolare, esiti traumatici (colpo di frusta, distorsioni, ecc), ansia, disturbi digestivi, ecc

Quando: **GIOVEDÌ 12 NOVEMBRE** dalle 20.30 alle 22.00  
aperta a tutti - partecipazione gratuita

## GINNASTICA DEL DOLORE e rilassamento dell'anziano

Gli incontri settimanali hanno lo scopo di migliorare l'elasticità del corpo, la padronanza dei movimenti, la coordinazione degli arti, l'equilibrio mentale e la gestione del dolore in un ambiente familiare dove poter anche socializzare.

Durante gli incontri verranno formati dei piccoli gruppi, per permettere così all'operatore di seguire le problematiche del singolo.

Quando: **DA NOVEMBRE A MAGGIO - IL MERCOLEDÌ MATTINO** dalle 9 alle 10

Quota di partecipazione: 30 euro mensili per quattro incontri

## ALIMENTAZIONE come prevenzione delle malattie

"Sei ciò che mangi"... mai frase si dimostrò più vera!

Considerare il cibo come una medicina fa parte della cultura e della pratica millenaria dell'umanità, a tutte le latitudini.

Oggi, dagli studi della ricerca scientifica più avanzata, riemerge questa verità elementare: la salute umana è largamente influenzabile dall'alimentazione e il cibo non serve solo per prevenire le malattie ma anche per curarle.

Durante il corso ti verrà insegnato come nutrirti bene ed in funzione ai bisogni del tuo organismo.

Quando: **SABATO POMERIGGIO 6 FEBBRAIO**  
**DOMENICA MATTINO 7 FEBBRAIO**

Quota di partecipazione: 150 euro comprensivo di dispensa

Gli incontri si tengono presso la sede di SOGNO NUMERO2 a Treviso, secondo il calendario indicato.

E' necessario da la propria adesione, con il versamento della quota di partecipazione, almeno 7 giorni prima di ciascun incontro/corso. Iniziativa riservata ai soci.

Informazioni e iscrizioni: Sogno Numero2 associazione di promozione sociale antea servizi  
Borgo Mestre 107 a Treviso - tel 0422 348101 / 336 656997  
ORARIO DI SEGRETERIA: da lunedì a giovedì 15 - 20  
venerdì e sabato 15 - 19

SognoNumero2

# CULTURA della persona

incontri di formazione per la cultura del benessere

0422 348101 [www.sogno2.it](http://www.sogno2.it)

## MEDITAZIONE

Gli incontri si terranno una volta al mese per un totale di 8 incontri: il **giovedì sera dalle 20 alle 22**

Durante gli incontri verrete guidati attraverso un percorso di conoscenza profonda di voi stessi, permettendovi così di migliorare il vostro modo di porvi nei confronti dei problemi che la vita moderna ogni giorno ci mette davanti.

Imparerete inoltre a rilassarvi e ad ascoltare i messaggi del vostro corpo, facendone esperienza diretta così da riuscire a superare i vostri limiti, paure, stress, angosce e quant'altro influenzi il vostro star bene.

### Calendario:

giovedì 19 NOVEMBRE

giovedì 17 DICEMBRE

giovedì 21 GENNAIO

giovedì 18 FEBBRAIO

giovedì 18 MARZO

giovedì 15 APRILE

giovedì 13 MAGGIO

giovedì 10 GIUGNO

Quota di partecipazione:

pacchetto completo 140 euro

## LA LAMPADA DI ALADINO STA NEI TUOI PENSIERI:

### realizza i tuoi sogni con la Legge Universale dell' ATTRAZIONE

Qualsiasi cosa su cui focalizzi la tua attenzione viene attratta nella tua vita e si manifesta nel mondo fisico. Come usare la Legge Universale dell'attrazione a nostro favore, per diventare i creatori felici della nostra stessa esistenza.

### Calendario:

1 giornata: domenica tutto il giorno 17 GENNAIO 2010

07 MARZO 2010

Quota di partecipazione:

90 euro

## PRIMO E SECONDO LIVELLO DI REIKI

Con questa disciplina imparerai a gestire l'Energia Vitale Universale intrinseca ad ogni essere e cosa. Il Ki permette ad ogni cosa di esistere e agli esseri viventi di vivere, è l'energia che regola il funzionamento stesso dell'Universo.

Questa disciplina spirituale è stupenda perchè ci dà la possibilità di diventare un canale dell'energia universale, pertanto dopo aver ricevuto i Reiju (termine giapponese che significa: "Donare la Spiritualità") o iniziazioni (termine occidentale), dalle nostre mani sentiremo uscire un dolce e amorevole flusso energetico risanante.

L'energia di Reiki lavora contemporaneamente su corpo, mente e spirito.

### Quando:

1° livello sabato pomeriggio 20 FEBBRAIO

domenica mattina 21 FEBBRAIO

2° livello domenica tutto il giorno 21 MARZO

Quota di partecipazione: 1° livello 200 euro - 2° livello 150 euro

## INDOSSA IL TUO BAMBINO corso avanzato di Baby Wearing

Quando il bimbo nasce arrivano un sacco di domande e dilemmi ed uno di questi è mi servirà il marsupio o è meglio la fascia? I vantaggi della fascia sono davvero tanti e in questo corso, composto di 4 incontri pratici, potrete imparare ad apprezzarne l'utilità e la funzionalità.

### Calendario:

il sabato mattina, con date da definire

Quota di partecipazione:

Quattro incontri 95 euro

Gli incontri si tengono presso la sede di SOGNO NUMERO2 a Treviso, secondo il calendario indicato.

E' necessario dare la propria adesione, con il versamento della quota di partecipazione, almeno 7 giorni prima di ciascun incontro/corso. Iniziativa riservata ai soci.

Informazioni e iscrizioni:

Sogno Numero2 associazione di promozione sociale antea servizi  
Borgo Mestre 107 a Treviso - tel 0422 348101 / 336 656997

ORARIO DI SEGRETERIA: da lunedì a giovedì 15 - 20  
venerdì e sabato 15 - 19

SognoNumero2