

## **Benessere mente-corpo** **Stress ed equilibrio psico-fisico**

**Venerdì 23 Ottobre 2015 dalle ore 18.00 alle ore 20.00**  
**Via Bombicci 1 - Federmanager Bologna**

*Incontro gratuito per i soci AIF e Federmanager; 10 € per i non soci*

In collaborazione con 

La vita dell'individuo si evolve attraverso il **fronteggiamento delle difficoltà** ed il relativo perfezionamento delle modalità con cui superarle. Quando le difficoltà, vere o immaginate, si fanno persistenti e appaiono insuperabili nasce lo **stress**. Ognuno di noi dalla nascita affronta eventi o condizioni che richiedono un adattamento e l'acquisizione di competenze che ci rendono abili ad affrontare quegli eventi. Quindi ogni fase della vita ha i suoi stress.



Durante l'incontro si tratteranno le caratteristiche delle dinamiche stressorie sia da punto di vista **psicologico** che delle strategie di **prevenzione**. Successivamente, attraverso alcune **dimostrazioni pratiche** che coinvolgano i presenti, si potranno evidenziare alcune modalità di risposta allo stress che riverberano sul piano fisico e le modalità per affrontarle dal punto di vista **osteopatico**. Infine verranno presentate alcune semplici pratiche di prevenzione con l'uso degli **elementi naturali** e di alcuni "integratori".

**Paolo Lazzaletti** – Naturopata Iridologo Heilpraktiker; divulgatore e formatore sui metodi naturali per l'autogestione del benessere.

**Katia Balducci** – Osteopata, fisioterapista terapeuta craniosacrale e libera professionista c/o Centro di Terapie Naturali.

**Sabrina Ruggeri** – Formatrice, Psicologa psicoterapeuta lavora sia in ambito clinico che del lavoro

Coordinatore: **Graziano Benfenati** – Consigliere AIF Emilia-Romagna

**Per informazioni e confermare la propria partecipazione**

Informazioni ed iscrizioni: [emiliaromagna@associazioneitalianaformatori.it](mailto:emiliaromagna@associazioneitalianaformatori.it)

Facebook: [www.facebook.com/groups/aifemiliaromagna](http://www.facebook.com/groups/aifemiliaromagna)