

Quote di iscrizione (fuori campo IVA)		
corso + 1 colazione +2 pranzi + 1 cena	soci AMeC e pazienti € 180	non soci € 200
pernottamento e prima colazione a persona	camera singola € 60	camera doppia € 30

iscrizioni on line sul sito www.smileservice.it

Bonifico bancario intestato a: AMeC - Associazione Medicina e Complessità
Banca di Cividale, Trieste, Corso Italia, 6
IBAN: IT/65/E/05484/02201/074570421252

AMeC, Associazione Medicina e Complessità, è un'associazione medico-scientifica che ha come scopo l'ampliamento delle terapie complementari secondo le prospettive della complessità e privilegia la centralità della persona. Si occupa in particolare dell'indagine e della validazione scientifica nell'ambito delle Medicine non Convenzionali (MnC) e dell'integrazione di tali discipline con la Medicina convenzionale. Ha organizzato eventi e convegni con la finalità di collegare le tante realtà che, con finalità e interessi analoghi, sono nate nel campo delle Medicine non Convenzionali. Nel 2006 si è aggiudicata il Primo Premio Nazionale Tiziano Terzani per l'Umanizzazione della Medicina. Con il sostegno della Regione FVG, i medici di AMeC hanno potuto offrire un sostegno e lavori di gruppo mirati ai pazienti oncologici e con malattie neurodegenerative.

Dalla fine del 2013 questo supporto è venuto meno.

Come arrivare

da Monfalcone km 9,3

Procedere in direzione Grado. Dopo il ponte sul fiume Isonzato prendere a sinistra in direzione Fossalon. Passato Fossalon girare a sinistra all'incrocio con semaforo lampeggiante. All'incrocio a T seguire indicazioni "Area protetta Caneo" verso destra, al successivo incrocio a T prendere a sinistra lungo l'argine/pista ciclabile fino all'albergo.

da Grado km 12,0

Procedere in direzione nordest su SP19 e proseguire per km 5,0. Svoltare a destra verso Via Istria e proseguire dritto per km 3,7. Passato Fossalon e l'incrocio con semaforo lampeggiante. All'incrocio a T seguire indicazioni "Area protetta Caneo" verso destra, al successivo incrocio a T prendere a sinistra lungo l'argine/pista ciclabile fino all'albergo.



Associazione
Medicina e Complessità
www.amec.eu

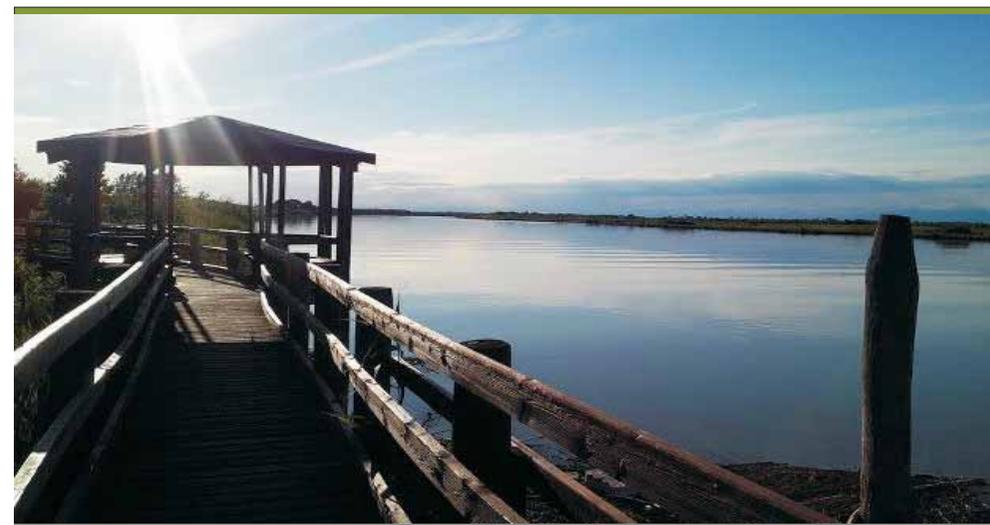
in collaborazione con



YOGA E ALIMENTAZIONE

sabato 7 e domenica 8 marzo 2015 - ore 9:00

Albergo al Caneo
Via Punta Sdobba - Grado (GO)



una nonna volonterosa intratterrà i bimbi dei partecipanti

per iscrizioni e informazioni
040 3499050 - amec@smileservice.it

Pubbliche Relazioni e Servizi

SMILE
SERVICE



PROGRAMMA



Mangiare è una necessità
Mangiare intelligentemente è un'arte.
Francois de La Rochefoucauld

Sabato 11 ottobre

- 09:00 Arrivo e registrazione partecipanti
- 09:30 Lezione di Yoga
Introduzione allo Yoga secondo il metodo Iyengar
- 11:30 Laboratorio pratico di cucina
preparazione del pranzo
- 13:30 Pausa pranzo**
- 15:00 Alimentazione - Lezione teorica
L'alimentazione che nutre il corpo e lo spirito
- 17:00 Lezione di Yoga
TITOLO
- 19:00 Laboratorio pratico di cucina
preparazione della cena
- 20:00 Cena**
- 22:00 Meditazione**

Domenica 12 ottobre

- 07:00 Lezione di Yoga
TITOLO
- 08:00 Frutta
- 08:30 Laboratorio pratico di cucina
preparazione della prima colazione
- 09:00 Prima colazione**
- 10:00 Alimentazione - Lezione teorica
I cibi vegetali e il loro impatto sull'equilibrio psicofisico
- 11:30 Laboratorio pratico di cucina
preparazione del pranzo
- 13:30 Pausa pranzo**
- 15:30 Alimentazione - Lezione teorica
Sostenere i tre livelli dell'energia attraverso l'alimentazione
- 17:30 Conclusioni**

RAZIONALE

Negli ultimi decenni ci troviamo di fronte a un rovesciamento di paradigma in ambito alimentare. Numerosi recenti studi scientifici dimostrano la stretta correlazione tra salute e alimentazione e in particolare come l'uso eccessivo di zuccheri, farine raffinate e prodotti animali sia in larga misura responsabile dell'epidemia delle tipiche malattie dei nostri giorni: diabete, malattie cardiovascolari, tumori... D'altro canto diversi cibi dimostrano di avere un ruolo protettivo nei confronti delle stesse malattie, come frutta e verdure non amidacee, legumi, cereali integrali, semi oleaginosi e noci. Il modello di alimentazione proposto può sembrare insolito a chi è abituato a una dieta occidentale tradizionale. Tuttavia comprenderne le motivazioni e imparare a metterlo in pratica può diventare una modalità di vita e portare a un ruolo attivo nello stato della propria salute e del proprio benessere.

Numerose ricerche pubblicate su riviste medico-scientifiche internazionali e referenziate hanno studiato gli effetti della pratica dello Yoga secondo il metodo IYENGAR®, applicando rigorosi protocolli d'indagine. La rassegna della letteratura mette in luce come lo Yoga praticato correttamente secondo il metodo Iyengar può essere un prezioso strumento quotidiano di prevenzione e salute generale e, in taluni casi, un supporto alle convenzionali terapie.

RELATORI

Annarita Aiuto

Chimica farmaceutica e consulente alimentare, specializzata in alimentazione vegetariana e dietetica cinese - Trieste

Maya Picelli

Insegnante Iyengar Yoga, Centro Yoga Namastè - Trieste

Durante le sessioni pratiche i partecipanti parteciperanno alla preparazione dei cibi.

SEGRETARIA ORGANIZZATIVA



www.smileservice.it
info@smileservice.it
040 3481631