

Le attività del Teatro Ghirelli

Venerdì 17 giugno

18.00 - 19.00

Seminario sulle potenzialità della voce.

Carlo Lomanto

Workshop

Sabato 18 giugno

11.30 - 12.30

Cos'è lo Yoga?: lo Yoga classico e la visione di Sw. Satyananda.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Teoria dello yoga

12.30 - 13.00

Ajapa japa: il mantra del respiro.

Francesca Marchi (Shivananda - AN)

Meditazione/Pranayama

16.45 - 19.30

A Lezione con i Biologi Nutrizionisti:
le raccomandazioni per una sana
e corretta alimentazione

- La salvaguardia della nutrizione umana:
affidiamoci ad un esperto
(dott. Pierluigi Pecoraro)
- Linee guida per una sana
e corretta alimentazione
(dott. Vincenzo Cosimato)
- La dieta mediterranea: riallacciamo
il benessere alle nostre tradizioni
(dott.ssa Teresa Infante)
- La dieta vegetariana: legumi e dintorni
(dott.ssa Angela Cassese)
- Il pericolo delle diete fai da te
(dott.ssa Elvira Gentile)
- Cibo e stress: la via dell'obesità
(dott.ssa Roberta Fresca)
- Pillole di macrobiotica
in una sana e corretta alimentazione
(dott.ssa Sarah Di Lauro)
- Utilizzo degli integratori alimentari
in una sana e corretta alimentazione
(dott.ssa Angela Plaitano)

Ciclo mini-conferenze dell'Ordine Nazionale dei Biologi

19.00 - 20.00

Danza di luci ed ombre.

dott. Maurizio Episodio

Conferenza

20.00 - 20.30

Il pensiero di nutrirsi bene:
alimenti ed emozioni.

dott. Attilio Spiezia

Conferenza

Domenica 19 giugno

11.30 - 13.00

Ayurveda e Yoga:
salute e gioia di vivere.

Amadio Bianchi

Conferenza

15.00 - 16.00

L'importanza della conoscenza
dell'ipnosi nella pratica
e nell'insegnamento dello yoga.

Accademia dei Coach

Conferenza

16.30 - 17.45

Solkattu Groove & Exercise

Paolo Cimmino

Workshop

18.00 - 18.20

Un approccio sistematico
alla dieta vegetariana.

dott. Vincenzo Cosimato

Conferenza - Ordine Nazionale dei Biologi

18.20 - 18.40

Aldilà del peso:
la composizione corporea.

dott.ssa Katya Tarantino

Conferenza - Ordine Nazionale dei Biologi

19.00 - 20.30

Ortho-Bionomy:
stimoli dolci per il benessere.

Gaetano Russo

Conferenza

