



# INCONTRI DEL LUNEDÌ

## L'informazione come farmaco.

conferenze a tema in programma tutti i lunedì sera da Settembre a Maggio alle ore 20.30

02-10	<b>Longevità: le strategie per ingannare il tempo.</b> Un quarto di secolo in compagnia dell'Idea che la salute viene conoscendo. <i>Calavita Cosimo, medico</i>
16-10	<b>Lo sguardo diagnostico: fame ed appetito.</b> I meccanismi fisiologici dell'appetito, a tutte le età, e quello che ci succede quando abbiamo veramente fame. <i>Emilia Verzelletti, medico, Ernesto Bonera, professore, medico internista</i>
23-10	<b>Incontro e cena con gli amici della Cooperativa Cauto</b> Libera conversazione sulla storia e l'antica sede della Cooperativa presso la Cascina S. Antonio
30-10	<b>Oliati e contenti.</b> Il legame sottile, tutto da scoprire, fatto di benessere per chi lo produce e di altrettanto benessere per chi lo usa: l'olio di Argan. <i>Buochra Aqabbouch, studiosa delle tradizioni popolari Berbere</i>
06-11	<b>Sessualità elisir di lunga vita.</b> Intime considerazioni sull'aspetto della vita che crea la vita e il piacere di viverla. <i>Stefania Galli, Psicoterapeuta adolescenti e adulti, incontri individuali e di coppia, sessuologa</i>
13-11	<b>Incontro con Amma.</b> MalpensaFiere via XI Settembre, 16 Busto Arsizio
20-11	<b>Fame ed appetito.</b> La soggettiva percezione del bisogno di cibo e gli inganni della mente che in tanti casi confonde la parola fame con la paura di rimanere "senza cibo" <i>Carla Ferrari Aggradi, Psichiatra e Psicoterapeuta all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari di Brescia</i>
27-11	<b>I corti a IDEA SALUTE. I° parte</b> Condivisioni di micro video reperiti nella rete. Tema: la Speranza
04-12	<b>Da Platone a Facebook.</b> La Coscienza umana dalle neuroscienze alla filosofia, verso una identità tra uomo e natura. <i>Riccardo Manzotti, professore di Filosofia teorica alla I.U.L.M. Libera Università Milano</i>
11-12	<b>Testimonianze del nostro tempo.</b> Frammenti filmati di una vita vissuta con l'occhio poetico di chi vede ciò che tanti di noi a volte non vedono <i>Alberto Lorica, Filmmaker</i>
18-12	<b>Le piante che Migliorano la Vita.</b> Come e quali piante riescono a purificare l'aria dei nostri ambienti migliorandone la qualità e quindi anche il nostro benessere psico-fisico-emozionale. <i>Mario Chesini, geometra floricoltore per passione</i>
08-01-18	<b>Le parole del cuore.</b> La parola, a dirla con i sofisti, è un farmaco e come tale può salvare oppure uccidere. <i>Claudio Cuccia, cardiologo, responsabile del reparto di Cardiologia Fondazione Poliambulanza</i>
15-01	<b>Introduzione alla Mindfulness: vivere in presenza mentale.</b> Portare attenzione all'esperienza del momento ci rende più presenti a noi stessi e capaci di rispondere in modo nuovo ai pensieri, emozioni, ricordi e agli accadimenti della vita. <i>Alessandra David, psicologa e psicoterapeuta</i>
22-01	<b>Educarsi al bene con la P.N.L. (Programmazione Neuro-Linguistica) Umanistica.</b> Sviluppare un contatto più profondo con la propria identità e il proprio senso della vita. <i>Claudio Teruzzi, socio-pedagogista, trainer di P.N.L. Umanistica Integrata</i>
29-01	<b>I microorganismi in natura.</b> Un viaggio alla scoperta del loro utilizzo e benefici. <i>Donatella Milesi, consulente e ecopassaparola BioEnergy; Angela Braga, naturopata, Carla Bolognini, naturopata</i>
05-02	<b>Educazione visiva con il metodo Bates.</b> Impariamo a conoscere il funzionamento della nostra vista per prendercene cura. <i>Anna Rossella Borboni, diploma di Educatore Visivo secondo Metodo Bates presso la Scuola Bates Italia di Milano</i>

12-02	<b>Origamica meditazione.</b> Cimentarsi nel fare origami si conferma un gesto meditativo veramente fruttuoso. <i>Marcella Benigni, appassionata della magnifica arte giapponese di piegare la carta</i>
19-02	<b>Pavide e coraggiose.</b> C'è chi resta intrappolata nelle macerie della vita e chi invece ricostruisce. <i>Flavia Maffezzoni, psicologa e psicoterapeuta</i>
26-02	<b>Pavidi e coraggiosi.</b> C'è chi resta intrappolato nelle macerie della vita e chi invece ricostruisce. <i>Angelo Uberti, psicologo e psicoterapeuta</i>
05-03	<b>Autobiografia. Scrivere per tornare a sé.</b> Scrivere di sé per riscoprire di quali emozioni e di quali saperi siamo portatori. <i>Beppe Pasini, psicologo e pedagoga</i>
12-03	<b>La magia delle spezie nella cucina ayurvedica.</b> Una cucina fatta di odori, sapori, colori che allungano la vita. <i>Lori, operatrice ayurvedica</i>
19-03	<b>La preghiera che allunga la vita.</b> Incontro con il potere della preghiera; un vero toccasana per non sentirsi mai soli. <i>Don Fabio Corazzina, parroco Santa Maria in Silva</i>
26-03	<b>Il sonno e il risveglio dell'eroe dentro di noi.</b> Gli archetipi che guidano la nostra vita. <i>Claudio Teruzzi, socio-pedagoga, trainer di P.N.L. Umanistica Integrata</i>
09-04	<b>L'Arte del camminare.</b> Tecniche di cammino e non solo. <i>Adriano Bertazzi, istruttore di Fitwalking e Nordic Walking</i>
16-04	<b>Baci Veg.</b> Linee cosmetiche vegane "animal free" come cibi e abbigliamento ne hanno fatto una moda dove c'è tanto da capire e dove persino darsi un bacio può diventare un problema. <i>Barbara Poli, specialista in cosmetologia, laureata in chimica</i>
23-04	<b>Se impariamo ad occuparci della nostra salute, non dovremo occuparci della malattia.</b> "Vis medicatrix naturae" ovvero, il potere guaritivo della Natura e della sua capacità di mantenere l'equilibrio all'interno del corpo e tra i vari esseri viventi <i>Domenico Antonio Veneziano, naturopata</i>
07-05	<b>Un talismano di salute: la comprensione profonda del proprio respiro</b> Cenerentola della nostra attenzione, la respirazione, se gestita bene diventa un toccasana per tutti. <i>Serena Baratti, consulente di Metamedicina certificata da Claudia Rainville</i>
14-05	<b>Darsi Pace.</b> Come favorire l'esperienza di una nuova umanità che preme per nascere in ognuno di noi. <i>Giuliana Martina, responsabile regionale di Darsi Pace</i>
21-05	<b>La visione geriatrica della longevità.</b> Quanto la vita ci può ancora dare soprattutto se impariamo a viverla bene, magari si dovrà "rinunciare" ad alcune cose fatte da giovani, ma in cambio sarà disponibile un bagaglio di conoscenza e saggezza. <i>Corrado Carabellese, geriatra, responsabile sanitario Fondazione Casa di Dio</i>
28-05	<b>Il mestiere dell'ecografista.</b> La professionalità e la delicatezza di chi guarda dentro di noi, interpretando suoni che diventano immagini e possono, se aiutati, rivelarci un bel viaggio alla scoperta del nostro corpo. <i>Dr.ssa Cecilia Lazzari, medico ecografista, consulente Istituto Clinico Città di Brescia</i>