



## LABORATORIO DI BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA PERCORSO COMPLETO

(CORGNOLERO, 16-25 LUGLIO 2021)



Dal 16 al 25 luglio nella splendida cornice delle montagne di Viù in Val di Lanzo il [LEM APS](#) propone un percorso mirato per stimolare la capacità del nostro organismo di attivare i naturali processi di riparazione e di rigenerazione cellulare.

### **Descrizione del percorso**

#### **Obiettivi**

L'obiettivo del percorso è la prevenzione e la cura della sindrome metabolica attraverso l'attivazione delle vie di protezione cellulare e la disattivazione delle vie causa di degenerazione. Si tratta di un meccanismo noto agli studiosi come epigenetica e legato alla salute del microbioma, indispensabile a sua volta per attivare l'invio di corrette informazioni da parte del DNA e approdare così a uno stato di benessere psico-fisico.

Il percorso intende creare nelle persone la consapevolezza delle pratiche quotidiane più idonee per ricostituire o raggiungere “naturalmente” uno stato di benessere attraverso l’adozione di un corretto stile di vita.

In particolare verrà approfondito il concetto che per modificare il nostro rischio di ammalarci dobbiamo interagire e riequilibrarci con l'ambiente che ci circonda ossia salvaguardare anche la salute del pianeta.

A questi argomenti verranno riservati momenti di approfondimento, che si terranno quotidianamente **a cura della Prof. Maria Piera Mano** con l'ausilio di esperti.

mariapieramano.eu



### **Mezzi e strumenti per raggiungere gli obiettivi**

Oltre alla conoscenze che si acquisiranno nel corso dei momenti formativi teorici, il percorso propone con un approccio integrato molte ore dedicate alla **formazione pratica** sull'alimentazione e sulle attività motorie. Verrà stimolata anche la creatività concepita come uno strumento importante per il benessere psico-fisico.

### Alimentazione

Per attivare le vie cellulari di protezione cellulare e disattivare quelle che sono causa di degenerazione, l'alimentazione deve essere caratterizzata da restrizione proteico glucidica e calorica (sia in termini di frequenza che di quantità).

Il percorso prevede per i primi 4 giorni un'alimentazione “pulita”, vale a dire priva di zuccheri semplici, proteine e grassi animali e leggermente ipocalorica. Si potrà proseguire per i successivi 5 giorni con un **regime di semi digiuno o digiuno**.

Nei primi 4 giorni si terranno **corsi di cucina** per imparare a nutrirsi correttamente, per poi passare nei giorni successivi a un regime diversificato a seconda degli obiettivi e delle aspettative personali dei partecipanti.

All'inizio del percorso sarà effettuata per ciascuno dei partecipanti una valutazione del grado di rischio metabolico, basato su anamnesi di eventuali terapie in corso e su dati antropometrici di performance fisica /forza e flessibilità, glicemia basale e pressione.

Tale valutazione sarà preliminare alla scelta del regime alimentare da adottare durante il percorso.

### Attività motorie posturali e creatività

Le attività posturali e la creatività agiscono attivando le vie metaboliche corrette attraverso informazioni che passano nel tessuto connettivo, vale a dire il tessuto che ci “riempie” e funge da involucro intorno ai nostri organi e all'apparato scheletrico muscolare. Questo tessuto non è un mero contenitore, bensì svolge funzioni endocrine e neuro endocrine, che sono alla base della PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) e spiegano, ad esempio, l'efficacia dell'agopuntura e gli effetti positivi sulla sfera psico emozionale.

Il **programma motorio** che verrà eseguito durante il percorso è dedicato a tutte le persone di qualsiasi età, indipendentemente dal tipo di sport o attività motoria praticata. È indicato anche per persone che attualmente non fanno nessuna attività fisica e che vorrebbero iniziare a muoversi per migliorare la qualità della loro vita, modificando le loro capacità motorie, ricostituendo la loro energia e cambiando il loro metabolismo per renderlo più efficiente.

Con l'ausilio di tecniche di Qi Gong e Taiji si vuole prima di tutto rendere consapevoli le persone di come gestire e rendere efficiente il proprio corpo, facendo esempi sulla qualità, sicurezza ed

efficienza del movimento. Tali nozioni possono venire applicate in qualsiasi sport o attività motoria per migliorarne le prestazioni in totale armonia con le proprie caratteristiche fisiche.

Quotidianamente sono previsti due appuntamenti: quello del mattino sarà dedicato principalmente alla respirazione, quello del pomeriggio al rafforzamento della postura, delle articolazioni e della muscolatura.

Dopo colazione e prima del pranzo si sfrutterà anche la splendida cornice naturale in cui è collocato il Centro per effettuare piacevoli passeggiate sempre sotto la guida del docente di attività motorie.

Quotidianamente si terranno sessioni per allenare la propria **creatività** perché, come diceva Albert Einstein: “La creatività è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, mentre la creatività abbraccia il mondo stimolando il progresso e dando impulso al futuro”. La creatività infatti è dentro ognuno di noi, non è una caratteristica innata, essa va solo allenata. La creatività è particolarmente utile per le nostre emozioni e il nostro benessere. Essa è utile per combattere lo stress, per allenare la mente a fare progetti e a sviluppare le proprie intenzioni. La creatività è un importante mezzo di auto-sviluppo per affrontare le sfide costruendo l'autostima e la fiducia in se stessi e, non ultimo, essa è un modo particolarmente efficace di comunicare senza bisogno di usare le parole.

Tutti i partecipanti saranno sottoposti, in fase di accoglienza e al termine del percorso, a:

- una **visita posturale e di valutazione della performance fisica**;
- una **valutazione medica con anamnesi** dei principali parametri fisiologici;
- una **visita energetica** – le sessioni personali si basano sulla diagnosi in Medicina Tradizionale Cinese, attraverso l'osservazione (include l'osservazione e diagnosi della lingua), colloquio, palpazione (include la palpazione del polso, della pelle, dei meridiani e dei punti di agopuntura);
- colloqui psicologici.

Il gruppo dei docenti e degli esperti che condurranno le varie attività sarà diretto e coordinato dalla Prof.ssa Piera Mano, Ricamatore e docente universitario – Spec. Ginecologia e Oncologia – Dipartimento Scienze Chirurgiche Università di Torino, CPO-AO Città della salute e della Scienza di Torino, la quale sarà presente durante l'intero percorso.

Nel dettaglio.

Le visite posturali saranno effettuate dal Prof. Aldo Rizzi – [Palestra High Level](#).

Le visite mediche saranno condotte dalla Prof.ssa [Maria Piera Mano](#) – Ricamatore e docente universitario – Spec- Ginecologia ed Oncologia – Dipartimento Scienze Chirurgiche Università di Torino, CPO-AO Città della salute e della Scienza di Torino, e dalla Dott.ssa Aurelia Mondino, biotecnologa.

Le visite energetiche saranno condotte da Paola Vivalda – Medico Agopuntore, dietetica, fitoterapia cinese, cure palliative.

I colloqui psicologici saranno condotti da Henni Rissone - Psicologa con tecniche di danzamentoterapia - Operatrice shiatsu, conduce corsi di Dao-Yin (auto-shiatsu) e workshop di ricerca espressiva del movimento a partire dall'ascolto dei meridiani energetici.

Docente di cucina per la prevenzione e la salute: Cristina Cuscunà – [La cucina di Armonia](#)

Docente di arti motorie: Maestro Roberto Contiero – [Accademia Bushido](#)

Docente di Danza orientale: Chiara Spiga – [Associazione Le Gawasee](#)

Docente di creatività: [Rosalba Castelli](#) – [Associazione Artemixia](#)

## PROGRAMMA

### 16 luglio: arrivo e sistemazione entro le ore 18

Ore 19,30: cena

Ore 20,30: introduzione al percorso, presentazione dello staff e del programma del soggiorno

### Programma sabato 17 luglio:

ore 7,00-7,45: qi gong (respirazione)

ore 8,00: colazione

Visite posturale, medica, energetica, psicologica

ore 10,30: in cucina!

ore 12,30: pranzo

**ore 14,00-15,00:** *“Elemento Terra nella Medicina Tradizionale Cinese: stomaco-intestino l'origine di tutte le malattie”* - **Conferenza a cura della Dott.ssa Paola Vivalda**, Medico Agopuntore, dietetica, fitoterapia cinese, cure palliative.

ore 15,30: attività motoria

ore 17,30: in cucina!

ore 19,30: cena

### Programma tipo giornate 18-19 luglio:

ore 7,00-7,45: qi gong (respirazione)

ore 8,00: colazione

ore 8,40: attività creativa

ore 10,30: in cucina!

ore 12,30: pranzo

ore 14: pausa relax

ore 15,30: attività motoria

ore 17,30: in cucina!

ore 19,30: cena

**ore 20,45: domenica 18 luglio:** *“Star bene con il canto: corpo, voce e comunicazione”* - Sessione di canto con Luisella Milanese, Presidente della Corale Sette Torri e radiologa.

**lunedì 19 luglio:** *“Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa”*

### **Programma tipo giornate 20-23 luglio:**

ore 7,00-7,45: qi gong (respirazione)

ore 8,40: attività creativa

ore 10,30: attività motoria

**mercoledì 21 luglio: lezione Danza Orientale** con Chiara Spiga, ASD Le Gawasee

**venerdì 23 luglio: Creiamo insieme l'agridetergente!** – Laboratorio di agridetersivi a cura di Greta Poletta, dottoressa in chimica e responsabile per la ricerca e sviluppo di Brillor.

ore 12,30: pranzo o relax (per chi digiuna)

ore 14: pausa relax

ore 15,30: attività creativa

ore 17,30: attività motoria

ore 19,30: cena

**ore 20,45: martedì 20 luglio: spettacolo di Danza Orientale** a cura [dell'ADS Le Gawasee](#) / mercoledì

**mercoledì 21 luglio: "Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa"**

**giovedì 22 luglio: "Pericoli dei detersivi chimici e sistemi per tutelarci"** – Conferenza a cura di Greta Poletta, dottoressa in chimica e responsabile per la ricerca e sviluppo di Brillor

**venerdì 23 luglio: "Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa"**

### **Sabato 24 luglio:**

ore 7,00-7,45: qi gong (respirazione)

ore 8,00: colazione

Visite medica, energetica, psicologica

ore 10,30: attività motoria

ore 12,30: pranzo

ore 14: pausa relax

ore 15: **"Costruiamo il quadro"** – Conferenza finale a cura di Maria Piera Mano

ore 17: attività motoria

ore 19,30: cena

ore 20,45: discussione

**25 luglio:**

ore 7,00-7,45: qi gong (respirazione)

ore 8,30: colazione

Escursione Monte Ciriunda

ore 16: rientro e merenda sinoira

chiusura percorso

Per informazioni e prenotazioni: [info@laboratorioenergiamentale.it](mailto:info@laboratorioenergiamentale.it)

## **PROGRAMMA MOMENTI DI APPROFONDIMENTO, CONFERENZE e INTRATTENIMENTO**

**16 luglio** - ore 20,30: presentazione dello staff e del programma del soggiorno

**17 luglio** - ore 14,00: *"Elemento Terra nella Medicina Tradizionale Cinese: stomaco-intestino l'origine di tutte le malattie"* - Conferenza a cura della **Dott.ssa Paola Vivalda**, Medico Agopuntore, dietetica, fitoterapia cinese, cure palliative

**18 luglio** - ore 20,45: *"Star bene con il canto: corpo, voce e comunicazione"* - Sessione di canto con Luisella Milanese, Presidente della Corale Sette Torri e radiologa

**19 luglio** - ore 20,45: *"Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa"*

**20 luglio** - ore 20,45: Spettacolo di Danza Orientale a cura dell'ASD Le Gawasee

**21 luglio** - ore 20,45: *"Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa"*

**22 luglio** - ore 20,45: *"Pericoli dei detergenti chimici e sistemi per tutelarci"* – Conferenza a cura di Greta Poletta, dottoressa in chimica e responsabile per la ricerca e sviluppo di Brillor

**23 luglio** – ore 10,30: *Creiamo insieme l'agridetergente!* – Laboratorio di agridetersivi a cura di Greta Poletta, dottoressa in chimica e responsabile per la ricerca e sviluppo di Brillor.

ore 20,45: *"Convinti o consapevoli? Gioco a sorpresa"*

**24 luglio** – ore 15,00: *"Costruiamo il quadro"* – Conferenza finale a cura di Maria Piera Mano

ore 20,45: discussione



## PROGRAMMA MOTORIO

Il programma motorio che verrà eseguito nel percorso è dedicato a tutte le persone di qualsiasi età, indipendentemente dal tipo di sport o attività motoria praticata, e/o semplicemente a persone che attualmente non fanno nessuna attività fisica e che vorrebbero iniziare a muoversi per migliorare la qualità della loro vita, modificando le loro capacità motorie, ricostituendo la loro energia e iniziare a cambiare il loro metabolismo rendendolo più efficiente.

L'utilizzo maldestro del proprio corpo, in attività ludico/sportiva o lavorativa, mette a rischio la propria integrità fisica, creando sovente dei danni che si evidenziano nel corso degli anni che, peggiorando progressivamente creano disagi quotidiani. Troppe volte l'obiettivo finalizzato di uno specifico sport, mette in secondo piano il benessere effettivo della persona, prendendo in considerazione prima di ogni cosa il risultato del gesto sportivo, e relegando in secondo piano la propria integrità. Questo percorso con l'ausilio di tecniche di Qi Gong e Taiji vuole prima di tutto rendere consapevoli le persone di come gestire e rendere efficiente il proprio corpo facendo esempi sulla qualità / sicurezza / efficienza del movimento. Tali nozioni possono venire applicate nell'uso di qualsiasi sport o attività motoria per migliorarne le prestazioni in totale armonia con le proprie caratteristiche fisiche.

Le cose da apprendere e tentare di acquisire sono molte. Le medesime sono programmate in sequenza logica e con un livello di difficoltà esecutiva predisposto alla progressione. Per questa ragione è importante non perdere nemmeno una lezione.

### **Sabato 17**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per il rafforzamento muscolare

**15:30 > 17:30 taiji**

**POSTURA**

Allineamento coccige / cervicale

Vettori di direzione / uso del corpo. ( motrice e rimorchio )

Esempi ed esercizi di base

### **Domenica 18**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

La respirazione in movimento e la sua correlazione con l'energia – sviluppo dell'energia

Teoria. Esercizi di base

**15:30 > 17:30 taiji**

**BARICENTRO**

Consapevolezza e importanza del proprio centro di gravità

Teoria / Esercizi di base

**PESO**

Scarico e carico del peso per ottimizzare e rendere più efficienti

i movimenti. Differenza tra “Portare” e “Buttare” Prevenzione delle cadute

Teoria / Esercizi di base



## **Lunedì 19**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per il rafforzamento muscolare

**15:30 > 17:30 taiji**

**ARTICOLAZIONI**

Preparazione delle articolazioni prima del movimento e relativo carico / scarico

Protezione delle articolazioni durante il movimento

Teoria, esempi ed esercizi di base

## **Martedì 20**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

La respirazione in movimento e la sua correlazione con l'energia – sviluppo dell'energia

Teoria. Esercizi di base

**10:30 > 12:15 taiji**

**TENDINI**

Importanza dei tendini sul lavoro e sulla efficienza muscolare

**17:00 > 18:00 taiji**

**TENDINI**

Allungamento e rafforzamento dei tendini

**Pausa 15'**

**18:15 > 19:00 taiji**

Allungamento ed esercizi di rilassamento e meditazione

Teoria, esempi ed esercizi di base

## **Mercoledì 21**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per l'aumento della resistenza muscolare

**17:00 > 18:00 taiji**

**MUSCOLATURA 1**

Consapevolezza nell'utilizzo appropriato delle fasce muscolari interessate al movimento

**Pausa 15'**

**18:15 > 19:00 taiji**

**MUSCOLATURA 1**

Decontrazione delle fasce muscolari non necessarie al movimento

Esercizi di rilassamento e meditazione

## **Giovedì 22**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

La respirazione in movimento e la sua correlazione con l'energia – sviluppo dell'energia

Teoria. Esercizi di base

**10:30 > 12:15 taiji**

**MUSCOLATURA 2**

Ossigenazione nel movimento quando e come respirare

**17:00 > 18:00 taiji**

**MUSCOLATURA 2**

Estensione e rotazione articolare / margini di sicurezza

*Pausa 15'*

**18:15 > 19:00 taiji**

**MUSCOLATURA 2**

Allungamento delle fasce muscolari

Esercizi di rilassamento e meditazione

### **Venerdì 23**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per l'aumento della resistenza muscolare

Lavoro aerobico, aumento progressivo della frequenza cardiaca

**17:00 > 18:00 taiji**

Esercizi sulla capacità coordinativa di base

*Pausa 15'*

**18:15 > 19:00 taiji**

Bagaglio motorio

Esercizi di rilassamento e meditazione

### **Sabato 24**

**07:00 > 07:45 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Cenno sulla respirazione inversa

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per l'aumento della resistenza muscolare

Lavoro aerobico, aumento progressivo della frequenza cardiaca

**10:30 > 12:15 taiji**

**DINAMICA**

Esercizi sulla capacità coordinativa di base

Respirazione inversa

**10:30 > 12:15 taiji**

**DINAMICA**

Esercizi sulla capacità coordinativa di base memorizzazione / correzione dei movimenti

**17:00 > 18:00 taiji**

Esercizi di coordinazione motoria di grado superiore

*Pausa 15'*

**18:15 > 19:00 taiji**

Aumento del bagaglio motorio

Esercizi di rilassamento e meditazione

### **Domenica 25**

**07:00 > 08:30 Qi gong**

**RESPIRAZIONE**

Respirazione di base

Aumento della capacità e dell'elasticità polmonare

Esercizi per l'aumento della resistenza muscolare

Lavoro aerobico, aumento progressivo della frequenza cardiaca