

il Pianeta della Salute

Periodico trimestrale di Bio-Naturopatia, PranoPratica, Medicine Complementari, Medicine Naturali, Filosofie Orientali, New Age e ricerca del benessere fisico e mentale.

SCOPRIRSI PRANOTERAPEUTI

Spesso pranoterapeuti si nasce, o meglio, si nasce con la predisposizione a questo tipo di disciplina

IL PENSIERO PRECEDE LA MANIFESTAZIONE

L'avvento della civiltà e della cultura organizzate ha comportato un rapporto diversificato tra uomo e natura

LA CROMOTERAPIA

è una "*disciplina olistica alternativa*" che fa uso dei colori per il trattamento delle disarmonie

A.S.E. ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOZIONALE

Quante volte quando si è sotto stress capita di sentirsi tesi, nervosi, oppressi, irrequieti, ansiosi o persino sfiniti?

INTERVISTA a VASILE SEBASTIANO

Lo stato d'animo influenza la nostra attività ed è alla base del proprio successo

MINDFULNESS

Gestione dello stress in ambito lavorativo



43
Dicembre
2017

INDICE



TITOLI

SCOPRIRSI PRANOTERAPEUTA

Spesso pranoterapeuti si nasce, o meglio, si nasce con la predisposizione a questo tipo di disciplina.

IL PENSIERO PRECEDE LA MANIFESTAZIONE

L'avvento della civiltà e della cultura organizzate ha comportato un rapporto diversificato tra uomo e natura

LA CROMOTERAPIA

è una "disciplina olistica alternativa" che fa uso dei colori per il trattamento delle disarmonie.

A.S.E. ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOZIONALE

Quante volte quando si è sotto stress capita di sentirsi tesi, nervosi, oppressi, irrequieti, ansiosi o persino sfiniti?

INTERVISTA a VASILE SEBASTIANO

Lo stato d'animo influenza la nostra attività ed è alla base del proprio successo.

MINDFULNESS

Gestione dello stress in ambito lavorativo.

EDITORIALE di Adriana Bolchini

Cari amici soci e lettori, come sempre vi sia gradito il mio ben ritrovati.

Dopo mesi di approfondimenti e di impegni, per quanto attiene alla professionalità degli operatori delle discipline bio-naturali, delle quali voi fate parte, ci ritroviamo ancora una volta per parlarvi dell'importanza di far parte del Registro Regionale della Lombardia che si occupa specificamente degli operatori della bionatorapia, per offrire loro, secondo le leggi nazionali tutto quanto è possibile affinché la loro professionalità continui sul cammino intrapreso oltre 30 anni fa dalla nostra A.MI. UNIVERSITY assieme all'amato e compianto dott. MASSIMO INARDI che ci ha dato un grosso input per percorrere le strade giuste affinché gli operatori come voi non dovessero più continuare a operare nell'ombra ma la loro dignità e professionalità venisse riconosciuta.

Ovviamente come tutti sapete le strade burocratiche e politiche attraversano percorsi molto tortuosi e complicati che si sono ulteriormente complicati con il fatto che ormai facciamo parte di una organizzazione sovranazionale come la UE, dalle cui linee guida non possiamo discostarci.

Le professioni di altra natura, pur nel campo del benessere o della salute, possiedono già un percorso ben stabilito per far entrare coloro che si sono sottoposti allo studio nel campo professionale, mentre per noi la cosa è ancora non possibile, per cui è stato necessario coinvolgerci già dal 2012 nell'iscrizione al Comitato Tecnico Scientifico della Regione Lombardia, per poter dare dimostrazione attraverso una precisa certificazione la continuità professionale dopo gli studi portati a compimento con l'AMI.UNIVERSITY, della quale vi ricordiamo anche di rinnovare le iscrizioni al 2018, proprio per evitare l'esclusione da questa opportunità.

Tale opportunità per seguire questo nuovo percorso professionale vi è stata offerta già dal 2014 dall' A.MI. University in collaborazione con l'Associazione A.L.V.I.N. (Associazione Libera Volontariato Internazionale di Naturopatia, fondata nel 1997) che prende parte al tavolo di lavoro per le discipline bio-naturali in Regione Lombardia, affinché gli operatori siano messi in grado di autogestire, con il nostro appoggio e la nostra supervisione, un'attività di volontariato che viene realizzata in chiave privata con pazienti individuali, o presso Istituti Ospedalieri, Ricoveri e altre strutture che si occupano della salute, dimostrando attraverso la raccolta di una coordinata documentazione l'impegno del lavoro svolto in chiave di impegno volontario.

Vi invitiamo perciò a prendere contatto con la presidenza dell'A.MI. UNIVERSITY per poter partecipare a tale esclusiva opportunità, con la consapevolezza che l'A.MI. ha alle spalle quasi 40 anni di lavoro che hanno guidato sulla strada giusta coloro che muovevano con poca dimestichezza e molti problemi, persino con la legge, i primi passi in questo settore, permettendo l'avvento di una nuova era, che assicuri un futuro sereno e garantito dal punto di vista professionale.

Un abbraccio e un augurio dal profondo del cuore, soprattutto per l'avvento delle festività natalizie.

LETTERA DEL PRESIDENTE



Cari Soci, siamo alla fine dell'anno, ma eccoci di nuovo in azione pronti ad affrontare le importanti sfide che ci aspettano nel 2018.

Desidero innanzi tutto darvi alcuni aggiornamenti sulle attività che abbiamo svolto nel corso di quest'anno.

Il Consiglio Accademico si è riunito più volte per lavorare sulla definizione di obiettivi condivisi per implementare un sistema di rappresentanza che corrisponda alle esigenze delle diverse figure professionali nell'ambito delle Discipline BioNaturali.

Gli obiettivi individuati consistono in:

- Rispondere più attentamente alle richieste dei vari settori professionali delle DBN
- Rafforzare il senso di appartenenza all'A.MI. University.

In tal senso abbiamo avviato una serie di iniziative per facilitare il lavoro dei nostri soci. Primo fra tutti, abbiamo rinnovato la polizza assicurativa professionale; tale polizza viene offerta a tutti coloro che confermano la loro iscrizione all'Albo AMI ed è già compresa nella quota che viene versata.

Siamo impegnati a rappresentare tutti voi e a portare la vostra voce all'attenzione del mondo politico e istituzionale.

Siamo presenti da anni in **Regione Lombardia**; facciamo parte della **Consulta Regionale degli Ordini, Collegi e Associazioni Professionali e del Comitato Tecnico Scientifico per le Discipline BioNaturali**; siamo iscritti quale ente di formazione al **Registro Regionale DBN** e contribuiamo fattivamente sia alla definizione dei profili professionali che alla registrazione dei singoli operatori nell'elenco delle DBN.

Siamo stati consultati dalla Regione Veneto per la definizione di una legge sulle discipline bionaturali.

Recentemente è stata promulgata una legge che riguarda le nostre discipline nella Provincia Autonoma di Trento;

il 29 novembre siamo stati invitati a partecipare al tavolo che si occuperà dell'adozione dei provvedimenti attuativi di questa legge; in questa sede saranno individuati gli standard qualitativi richiesti per l'iscrizione dei professionisti al previsto elenco provinciale.

Un altro passo avanti! Vi terremo informati.

Sono stati effettuati corsi di aggiornamento tenuti da professionisti altamente qualificati nel loro settore; necessariamente questi incontri sono stati svolti presso la sede di Milano, anche per favorire l'iscrizione agli elenchi della Regione Lombardia dei soci provenienti da altre regioni.

A tal proposito vi ricordo che la nostra segreteria si prodiga per la compilazione e l'inoltro delle vostre domande di iscrizione, mettendo anche a disposizione la nostra e-mail e il nostro numero di telefono per la raccolta delle comunicazioni regionali; farà quindi da tramite e da filtro tra voi e il Comitato Tecnico Scientifico DBN della Regione Lombardia.

Per il prossimo anno sono già programmate alcune importanti novità:

- Un corso di Digitopressione – 1° livello shiatsu, che si svolgerà a Milano a partire dal prossimo gennaio e sarà tenuto dal **Presidente del Comitato Tecnico Scientifico Antonello Calabrese**, grande esperto di Shiatsu e Watsu (shiatsu in acqua).
- L'introduzione di corsi telematici; cominceremo a breve con anatomia/fisiologia.
- La pubblicazione sul sito dei nominativi e di brevi curricula degli insegnanti che collaborano con l'AMI.

Per essere continuamente aggiornati su tutte le novità iscrivetevi alla *newsletter* sul sito dell'A.MI. University. E se avete difficoltà o volete spiegazioni, rivolgetevi con fiducia alla nostra segreteria.

Approfitto di questa lettera per farvi i miei più sinceri auguri.

REDAZIONE

Direttore Responsabile

Adriana Bolchini

Caporedattore

Elena Pagliuca

Responsabile Marketing

Vincenzo Sanseverino

Responsabile Tutoring

Patrizia Sanseverino

Art Director

Vincenzo Sanseverino

Collaboratori

Riccardo Airoldi,
Giovanni Boccacini,
Karin Bortolotti,
Gabriele Buracchi,
Angelo Ferri,
Luca Ferro,
Nadia Facchin,
Ercole Massari,
Massimo Menoncin,
Mariagrazia Mentasti,
Angelo Musso,
Danilo Spada,
Rita Settembri,
Michela Pavesi,
Caterina Scarpellini,
Giovanni Saccani,
Sebastiano Vasile.

Editore A.L.V.I.N.

Viale Ungheria 5 - 20138 Milano
Tel. 02.502384 - Fax. 02.5060967
Registrato presso il Tribunale di Milano n. 60 del 31/01/1998
Spedizione in abbonamento postale -45% art. 2
comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano Tutti i diritti di produzione sono riservati.
Printed in Italy

Pubblicità Editoriale:

Vegor Internazionale srl
Via Lepetit 19 20124 Milano
Stampa Maingraf srl
Vicolo Ticino 9 - 20091 Bresso (MI)
Pubblicità inferiore al 45%

Abbonamenti:

Costo copia € 3,00 - (arretrati € 3,50) - Abb. Annuale € 10,00
Spedizione riservata ai soli abbonati.

Scoprirti Pranoterapeuta

di Orazio Sanseverino

Poiché la pranoterapia, da oltre un trentennio, è stata accolta dalla gente come *“trattamento per il benessere”*, sentiamo l'esigenza di dare alcune linee direttrici su come sia possibile capire di essere potenziali pranoterapeuti.

A nostro parere sarebbe logico affermare, senza troppo discostarsi dalla realtà, che spesso pranoterapeuti si nasce, o meglio, si nasce con la predisposizione a questo tipo di disciplina.

Il pranoterapeuta infatti, uomo o donna che sia, il più delle volte ha un retroterra ereditario o familiare (la mamma, il padre, uno dei nonni o degli zii che erano pranoterapeuti). La maggioranza dei pranoterapeuti che abbiamo conosciuto rivela, ad un'indagine accurata e specifica, vari elementi di questo quadro e conosciamo un po' tutti i casi di discendenza di facoltà praniche.

È questa una constatazione assai convincente ed una chiara dimostrazione che le capacità spesso si trasmettono per familiarità.

In altri casi si può rilevare tutta una serie di eventualità che può moltiplicarsi davvero all'infinito.

Talora si *“sente il bisogno”* irresistibile di appoggiare le mani sulle persone sofferenti, anche senza una vera e propria volontà di arrecare miglioramento; tale riprova non è deliberatamente cercata e spesso un risultato favorevole può essere constatato immediatamente con grande meraviglia.

Molti soggetti sono giunti alla pranoterapia per spiccati sentimenti di altruismo; altri per un gesto umanissimo dettato dall'amore per un familiare sofferente, oppure perché hanno osservato fenomeni del cosiddetto *“pollice verde”* in quanto piante, fiori, arbusti appassiti rifulgono o da-

vano comunque segni di reviviscenza, oppure gli stessi mostravano un notevole, insolito marcatissimo rigoglio.

In alcuni casi il fenomeno si è prodotto in medici o personale addetto alla cura di malati, i quali hanno constatato che nella loro pratica, con frequenza significativamente elevata, i loro pazienti mostravano una capacità di guarigione marcatamente rapida e comunque superiore alle leggi statistiche usuali.

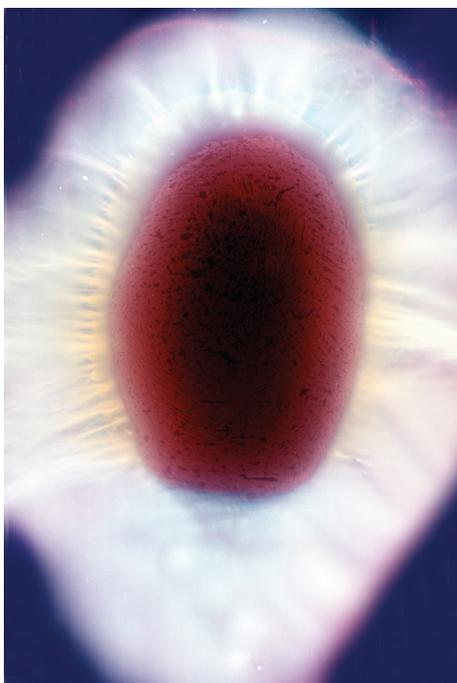


Foto Kirlian di una pranoterapeuta

Altri fenomeni che hanno fatto sorgere in alcune persone sospetti e poi certezze di possedere *“qualcosa”* nelle mani di diverso dal solito, sono quelli di mummificazione, cioè il blocco dei processi putrefattivi in sostanze organiche altrimenti facilmente putrescibili (carne, fegato, pesci, frutta, foglie, ecc.), che alla lunga divenivano secche, rimanendo dure e perdendo odori sgradevoli in maniera permanente.

Altri casi di riprova delle capacità pranoterapiche sono costituiti da



sensazioni di formicolio alle mani o agli arti superiori, di eccessivo e talora molesto calore. In tali condizioni molte persone si sono presentate presso i nostri studi, dopo aver fatto lunghe trafilie di esami e ricerche cliniche infruttuose.

Altri esempi di *“scoperta”* di capacità praniche sono costituiti da quelli di mezzi di informazione che illustravano le capacità dei soggetti dotati, hanno provato con successo ad imitarli.

Praticamente l'elenco che stiamo facendo potrebbe continuare, perché le situazioni sperimentali ed essenziali in cui ogni pranoterapeuta si è trovato ad esprimersi sono svariate.

Resta però una constatazione importante ed un denominatore comune: ogni pranoterapeuta che abbiamo avvicinato non è diventato tale per caso. Ogni volta c'è un susseguirsi di situazioni, di sensazioni, di esperienze e di vissuti singolare e praticamente personale ed irripetibile.

Ognuno ha avuto la sua individuale esperienza, a seguito della quale ha sentito il bisogno di studiare e approfondire le proprie conoscenze sulla materia. E non sono stati pochi i casi in cui professionisti anche affermati nel loro settore, hanno deciso di dedicarsi a tempo pieno alla pranoterapia, sentendosi più gratificati da questa esperienza di utilità al prossimo.

IL PENSIERO PRECEDE LA MANIFESTAZIONE

di Elena Pagliuca



L'avvento della civiltà e della cultura organizzate ha comportato un rapporto diversificato tra uomo e natura: la natura è diventata un luogo oggettivo, una realtà separata dalla coscienza e verso la quale mente e sensi si rivolgono per scoprire realtà oggettive.

Molte persone sono convinte che il cosmo è limitato a ciò che il nostro complesso mentale percepisce e concepisce. E' fuori dubbio che esistono un'infinità di cose che non siamo capaci di percepire e di comprendere, anche usando strumenti sofisticati e le matematiche più avanzate. Quindi ci sono aspetti e processi, che hanno una correlazione con gli elementi e i piani dell'universo impercettibili e inconcepibili dal nostro complesso mentale, e che costituiscono i grandi enigmi del pensiero umano.

Fondate su principi analoghi, le Medicine Tradizionali presentano numerosi aspetti in comune sia nello spirito che nella forma. Infatti, qualunque sia l'ambiente culturale nel quale è nata, ogni medicina deriva direttamente da una concezione del mondo, che le grandi dottrine del passato, attraverso i loro testi sacri (Veda, Bibbia, ecc) hanno tentato di esprimere in un linguaggio accessibile all'uomo. Per queste dottrine l'essenza precede la sostanza, il pensiero precede la manifestazione, l'infinito precede il finito.

Di fatto le stessi leggi e gli stessi archetipi animano ad un tempo il cosmo e ciascuna parte di esso; possiamo dire che ciascuna particella dell'universo è

a immagine e somiglianza dell'intero universo. Da questo derivano le nozioni di macrocosmo e microcosmo.

L'uomo dunque è un microcosmo in seno al macrocosmo e ad immagine e somiglianza dello stesso. In quanto parte integrante dell'universo, l'uomo partecipa alla

costruzione di esso, e quindi della "sua realtà".

Il benessere dell'uomo è l'espressione dell'armonia cosmica: ordine dell'universo sul piano psicobiofisico, un'armonia naturale. Il benessere è da una parte l'equilibrio sinergico fra le componenti dell'uomo e, dall'altra, fra l'uomo e il suo ambiente.

Per le discipline bionaturali le modificazioni dei processi naturali e l'armonia tra corpo e spirito sono osservati secondo un'ottica olistica che si muove secondo processi dinamici di indagine sul reale e sulla trasformazione dello stato di salute in malattia e viceversa. La malattia è uno schema di relazione disarmonica; se si riorganizza la disarmonia in uno schema di relazione armonica, la causa della malattia sparirà, perché le condizioni nella quale era radicata cessano di esistere: l'uomo non è malato perché ha una malattia, ma ha una malattia perché è malato.

A PROPOSITO di PRANOPRATICA.....

di Elena Pagliuca

Prana è un termine sanscrito, testimoniato da tremila anni circa; si è diffuso in Occidente all'inizio del millenovecento col movimento teosofico. Il dizionario Panzini lo registra nel 1913. Prana designa il soffio vitale, il respiro cosmico, una sorta di energia primordiale che pervade l'universo e

lo condiziona in ogni suo aspetto. Una piccola onda di Prana rappresenta le energie personali, fisiche e mentali, che sostengono l'esistenza dell'uomo.

È appunto l'uomo che la pranopratica cerca di comprendere. Bisogna quindi definire rapidamente di cosa si intende per "uomo".

L'uomo nell'unità-spazio.

Lo spazio dell'uomo si trova dentro e fuori di lui; lo spazio di fuori e lo spazio di dentro interagiscono l'uno con l'altro: l'uomo è il punto di incontro di questa interazione. Studiare l'uomo nella sua totalità-spazio è prendere coscienza dei ritmi dell'universo e della loro azione sull'uomo; la materia diventa quindi un aspetto particolare dell'energia.

L'uomo nell'unità psico-fisica-spirituale.

L'equilibrio psichico e quello spirituale, realizzati nel modo più consono all'individuo, determinano un equilibrio anche nello stato fisico; ma non bisogna dimenticare che cattivi funzionamenti di organi fisici possono essere causa determinante di turbe psichiche.

L'uomo nell'unità cosmica.

Comprendere l'unità è essere nell'unità. Quest'unità in India è conosciuta come Prana: è ciò che pervade ciascuno di noi e l'universo intero; è insieme respiro, principio della vita, energia che dà e fa la vita. Porre l'uomo nella sua unità è porlo fuori dalle etichette: né medico né malato. La pranopratica promuove l'equilibrio energetico della persona agendo sulla globalità uomo e rendendola partecipe del percorso intrapreso. Il pranopratice, oltre ad avere capacità di gestione energetica, deve essere motivato nel suo lavoro e disponibile all'incontro con la realtà individuale della persona; ma soprattutto deve essere appositamente formato in specifiche scuole perché possa essere un professionista del "prana".

LA CROMOTERAPIA

di Riccardo Airoidi

La Cromoterapia è una *“disciplina olistica alternativa”* che fa uso dei colori per il trattamento delle disarmonie. L'utilizzo dei colori è normalmente regolato da principi comuni, analoghi a quelli che portano a scegliere il colore dell'abito da indossare o la tinta delle pareti di casa per abbinarli a una determinata personalità e favorire o contrastare un certo stato d'animo. Secondo la cromoterapia, i colori aiuterebbero il corpo e la psiche, a ritrovare il loro naturale equilibrio, e avrebbero effetti fisici e psichici in grado di stimolare il corpo e calmare certi sintomi. Le parole con cui ci esprimiamo non corrispondono quasi mai alle vere emozioni, esse daranno sempre sebbene ci si sforzi, una visione parziale e limitata delle particolarità emozionali. I colori parlano lo stesso linguaggio delle emozioni e ci permettono di arrivare a comprendere in modo più profondo le emozioni nella loro complessità.

Le diverse sfumature cromatiche ci offrono una gamma di combinazioni per rappresentare le emozioni e quindi arrivare anche alle emozioni represses e inconsce, negate dalla persona, ma che sono comunque presenti, agendo quindi al di là della consapevolezza. Queste sono causa di disturbi emozionali che si manifestano attraverso dolori fisici e psicosomatici. Noi tutti percepiamo i colori in maniera oggettiva, infatti la lunghezza d'onda con cui li percepiamo fisiologicamente in maniera spontanea e registrata nel sistema limbico, cioè quella parte di cervello che controlla il comportamento emozionale formato da diverse strutture, corticali e sottocorticali: il lobo limbico propriamente detto, che è quella porzione di corteccia cerebrale localizzata sulla faccia mediale degli emisferi, a ridosso del tronco cerebrale; il complesso amigdaloideo, topograficamente vicino al lobo limbico, diviso in due gruppi nucleari principali è collegato dalle vie efferenti con l'ipotalamo, il

talamo e il cingolo; i nuclei settali, ipotalamo, vari nuclei talamici.

In generale si ammette che il sistema limbico intervenga nella modulazione dello stato affettivo di base e dell'ansia, nelle reazioni di paura e in quelle aggressive, nei comportamenti alimentare e sessuale; si ammette altresì che, agendo sui neuroni ipotalamici che secernono il releasing factor della corticotropina, attivi la liberazione dello ACTH e che, tramite il sistema neurovegetativo, influenzano lo stato funzionale di vari organi, quali il cuore, i vasi sanguiferi, la colecisti, l'intestino e la vescica.

Dal punto di vista anatomico e funzionale, la definizione che mi sembra più completa è la seguente: *“il sistema limbico è un circuito costituito da un insieme di centri corticali e subcorticali fra loro interconnessi da proiezioni di fasci di fibre che trasportano specifici neurotrasmettitori”*.

Se consideriamo le suddivisioni del cervello dal punto di vista embriologico, il sistema limbico così definito fa parte del prosencefalo, che a sua volta è suddiviso in telencefalo e diencefalo. Più precisamente nel telencefalo localizzeremo la corteccia prefrontale, l'ippocampo e l'amigdala. Nel diencefalo localizzeremo il talamo, l'ipotalamo e l'ipofisi. Parlare di cromoterapia come vedete non è una semplice applicazione di uso di colori, bensì un qualcosa di più profondo legato ad aspetti anatomo-fisiologici e psichici. L'uso e l'applicazione di tali colori in un contesto di indagine e valutazione energetica completa e complessa di un individuo, richiede una conoscenza profonda della formazione dei nostri più complessi e affascinanti circuiti. Rimando l'approfondimento di questo articolo nella prossima pubblicazione dove sarà mia intenzione portarvi nella sua complessità e affascinante FORMA di gioco dei colori attraverso delle tavole di forme e colori, per poter capire e capirsi.

ASTROLOGIA UMANISTICA



CORSO DI 1° LIVELLO

7 LEZIONI

con SIMONE SEMINARA
(Astro Coach)

Che cos'è l'astrologia umanistica?

L'astrologia umanistica, a differenza di quella tradizionale, non studia solo i movimenti planetari e i loro effetti sulla vita.

È una disciplina con connotazioni più *“psicologiche”* e profonde, e scandaglia gli abissi più reconditi della nostra vita. Non è fatta solo per cercare previsioni o conoscere date. È fatta soprattutto per spiegare quali motivazioni si celano dietro agli eventi, e per identificare il nostro progetto di vita. Spesso si parla di sfortuna in amore, di rapporto disfunzionale con i genitori, o di mancanza di sicurezza professionale ed economica. Tutti quelli che insomma rappresentano i nostri talloni d'Achille, attraverso l'astrologia umanistica assumono significati diversi.

Questo corso è rivolto a chi vuole imparare a interpretare le stelle per ottenere suggerimenti esistenziali, individuare un talento e sbloccare il potenziale nascosto, e aiutare gli altri a emergere nella vita.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 02.6692432
info@lamedicinaturale.com

A.S.E. ALLEVIAMENTO DELLO STRESS EMOZIONALE UN PICCOLO GRANDE AIUTO DAL MONDO DELLA KINESIOLOGIA SPECIALIZZATA

di Dott.sa Cinzia Meschia

Quante volte quando si è sotto stress capita di sentirsi tesi, nervosi, oppressi, irrequieti, ansiosi o persino sfiniti?

Tutti sintomi che ci stanno dicendo che la nostra resistenza è messa a dura prova.

In queste condizioni diventa molto difficile impegnarsi e concentrarsi nelle diverse attività per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati e nello stesso tempo anche rilassarsi e distrarsi diventa impresa titanica. Giorno dopo giorno ci si ritrova a dire addio all'entusiasmo, al buon umore, alla soddisfazione ed infine all'autostima.

Lo stress deriva da tutte le irritazioni, frustrazioni ed intolleranze che ci troviamo ad affrontare quotidianamente poiché non riusciamo a trovare il "NOSTRO MODO" per adattarci agli eventi e alle situazioni che si presentano sul nostro cammino, quando i nostri progetti non decollano e temiamo che non si realizzeranno mai.

Anche se ciò che stressa è diverso da persona a persona, i cambiamenti fisiologici che avvengono nel corpo sono gli stessi: Il ritmo cardiaco e la pressione aumentano, la pelle cambia colore, la mente va in confusione, la concentrazione diventa difficile, il sonno inquieto, si fanno strada paure immotivate e depressione.

Il Dr Hans Selye ha dedicato tutta la sua vita alla ricerca sullo stress ed ha scoperto l'esistenza di un processo comune a tutti gli stress che denominò *Sindrome Generale di Adattamento* (S.G.A.) e dimostrò che essa si innesca quando ci si rende conto di dover far fronte ad un cambiamento.

Questa sindrome si esprime in 3 stadi: stadio di allerta, stadio di risposta e stadio di sopraffazione. Stadio di allerta: si innesca non appena ci esponiamo ad uno stress ed il cervello istantaneamente segnala alle ghiandole interessate di immettere nel sangue adrenalina ed altri ormoni che vengono trasportati in tutte le parti del corpo. Ciò produce diminuzione della circolazione sanguigna nel tratto digerente e l'aumento dell'irrorazione dei muscoli scheletrici dove, gli ormoni da stress preparano ogni cellula a generare più energia. Il rifornimento di sangue alla parte anteriore del cervello diminuisce. Se lo stress è modesto ed il bisogno di risposta è scarso, il processo si disattiva dopo questa prima fase e ritorniamo normali. Al contrario, se il motivo stressante persiste ed il bisogno di reagire è forte, passiamo al secondo stadio della S.G.A..

Stadio di risposta o "*lotta e fuga*": sia nella lotta che nella fuga il sangue continua ad essere deviato dalla corteccia anteriore del cervello e quindi la nostra facoltà di pensiero cosciente, capace di dirigere i nostri pensieri verso la soluzione, si offusca. Più siamo stressati e più questa area viene chiusa. Il cervello rettiliano, il più antico e primitivo, per il

quale la sopravvivenza fisica è lo scopo primario, prende il controllo e ci indirizza verso decisioni istintuali inconscie.

Fortunatamente, molto spesso, le cause dello stress scompaiono da sole ma in caso contrario, dobbiamo fare qualcosa per liberarcene.

Se il nostro corpo riesce a reagire in modo efficace bruceremo

gli ormoni da stress che circolano nella corrente sanguigna ed i nostri corpi torneranno pian piano normali. Alcune volte però gli sforzi che facciamo per fronteggiare il cambiamento, ci portano al limite delle forze. A questo punto scivoliamo nel terzo stadio dello stress, una fase che appare nefasta ma che in effetti è protettiva.

Stadio di sopraffazione o di esaurimento: a questo punto tutto ci sembra estremamente difficile, anche le normali attività quotidiane, non riusciamo a pensare correttamente, siamo sempre distratti e possiamo persino soffrire di vertigini. Il sangue viene ritirato dagli arti, ed inviato agli organi addominali ed il fegato, i polmoni ed i reni iniziano ad eliminare gli ormoni da stress, sentiamo grande pesantezza addominale e quindi desideriamo stare seduti o sdraiati. Con i muscoli meno irrorati di sangue, le gambe e le braccia iniziano a muoversi più faticosamente. I cambiamenti di circolazione sanguigna nel cervello continuano a diminuire le nostre capacità mentali.

La kinesiologia specializzata mette a disposizione una semplice tecnica per ridurre lo stress chiamata A.S.E.: Alleviamento dello stress emotivo che possiamo usare ogni volta che ci sentiamo preda dello stress mentale ed emotivo, dell'ansia, di paure e fobie, prima di una competizione, di una gara o di un esame.

E' molto semplice eseguire l'A.S.E in quanto si tratta di effettuare un tocco leggero sulle prominente frontali, con i polpastrelli delle dita, mentre si pensa alla situazione che è fonte di stress, cercando di immaginarla il più nitidamente possibile e lasciando che il corpo esprima ogni sensazione. La durata varia in funzione del tipo e dell'intensità dello stress da un minimo di 20- 30 secondi ad un massimo di 10 minuti. In kinesiologia questi punti sono denominati neurovascolari ed agiscono nel cambiare il flusso sanguigno nel cervello e nello stomaco.

Gli effetti di riduzione dello stress sono tangibili e molto profondi.

L' A.S.E è solo una delle diverse tecniche che tutti possono apprendere e sperimentare nel corso sulla conoscenza e la gestione dello stress.





POLIZZA DI ASSICURAZIONE PROFESSIONALE

Indispensabile strumento di lavoro gli operatori in discipline Bio-Naturali, la copertura assicurativa professionale è un servizio che l'A.MI. University fornisce ai soci iscritti all'Albo AMI ed è **compresa nella quota di rinnovo annuale**.

Con questa polizza assicurativa tutto quello che avviene nella gestione dell'ambiente nel quale si svolge l'attività professionale è coperto da garanzia di responsabilità civile: dalla scivolata sul tappeto all'abito rotto da un chiodo, ma anche e soprattutto il danno prodotto dal professionista durante un trattamento o facendo cadere inavvertitamente una terza persona.

COSA ASSICURA

L'assicurazione è a tutela del patrimonio del Socio per il risarcimento dei danni materiali e fisici subiti da persone (estranei, clienti ed altri) a seguito di un fatto nel quale venga ravvisata una responsabilità del professionista nell'ambito della sua attività.

salutistici; applica le discipline energetiche, bionaturali, olistiche e tecniche corporee. Tale attività può essere svolta negli studi privati, a domicilio e anche nell'ambito di convenzioni con enti pubblici e privati oppure a titolo di volontariato. E' esclusa ogni altra professione.

QUANTO ASSICURA

Fino ad un massimo di € 600.000,00 per ogni danno. Per la sola attività di shiatsu l'assicurazione è prestata con una franchigia a carico dell'assicurato di € 1.500,00 per ogni sinistro.

CONDUZIONE DELLO STUDIO

E' compresa anche la conduzione e l'organizzazione dello studio, delle attrezzature e dei locali adibiti all'attività del Socio.

PERIODO ASSICURATIVO

Dal 31.01.2018 al 30.01.2019

PER I SOCI GIA' ASSICURATI

Nel caso l'Assicurato sia titolare di un proprio contratto di assicurazione di responsabilità civile per l'attività svolta, con la presente assicurazione il massimale di garanzia sarà in aggiunta e successivo a quel contratto.

CHI ASSICURA

Sono assicurati i soci professionisti che sono inseriti nei registri dell'Albo AMI. Sono assicurati inoltre i Soci temporanei durante il periodo di formazione in attesa di sostenere le prove teoriche-pratiche.

GESTIONE DELLE VERTENZE ASSISTENZA LEGALE

La Società Assicuratrice garantisce l'assistenza legale, civile e penale in base alle condizioni di polizza e garantisce la prosecuzione dell'assistenza dell'assicurato in sede penale, sino ad esaurimento del grado di giudizio in corso al momento della tacitazione del danneggiato. Le spese, anche di periti e tecnici, relative alla difesa ed alla resistenza alle azioni contro l'Assicurato sono a carico della Società Assicuratrice entro il limite di un importo pari al quarto del massimale a cui si riferisce la pretesa risarcitoria.

ISCRITTI DI ALTRA NAZIONALITA'

Sono compresi anche i Soci di nazionalità e residenza nell'Unione Europea e Confederazione Elvetica.

ATTIVITA' ASSICURATA

Il Socio è un operatore delle discipline del benessere che svolge la sua attività professionale nel rapporto interpersonale con i propri clienti di consulente / educatore a stili di vita

Rinnova in tempo la tua iscrizione all'Albo AMI per continuare ad usufruire della tua tutela professionale, della copertura assicurativa, ma soprattutto per continuare a dare valore al tuo percorso di studi.

ALBO AMI 2018

Tutti i servizi offerti dal team dell'AMI UNIVERSITY e la tranquillità della copertura assicurativa professionale completa.

Il 28 febbraio di ogni anno* è il termine ultimo per rinnovare la tua iscrizione all'Albo AMI.

RINNOVO ISCRIZIONE

L'iscrizione è ad anno solare. Si intende tacitamente rinnovata ogni anno salvo richiesta di recesso e cancellazione dall'Albo, inoltrato via raccomandata entro i termini.

*(vedere qui sotto: cancellazione dall'Albo).

NELLA QUOTA DI RINNOVO ALL'ALBO A.MI È COMPRESA

- la tua assicurazione personale per la responsabilità civile professionale per qualsiasi sinistro, per ogni persona danneggiata e per cose. E' una tutela indispensabile all'operatore DBN, che lavora in studio, a domicilio, e presso enti pubblici e privati, anche a titolo di volontariato.
- Partecipazione a corsi e stages di aggiornamento.
- Periodico informativo dell'Associazione: "Il Pianeta della Salute".
- Consulenza legale.
- Consulenza fiscale.
- Consulenza operativa.
- Iscrizione all'Albo AMI a dimostrazione della professionalità e dell'effettiva operatività del socio.
- Assistenza necessaria per l'iscrizione nel registro del Comitato Tecnico Scientifico DBN Regione Lombardia.
- La sicurezza di essere membro di un'associazione seria, che dal 1984 cura gli interessi degli operatori delle discipline bio-naturali.
- Tessera Vegor Lyoness.

Essere in regola con il pagamento della quota associativa è indispensabile all'operatore DBN, che desidera essere tutelato nello svolgimento della sua professione.



QUANTO PAGARE

€150,00 di cui € 80,00 per rinnovo annuale iscrizione socio A.MI. University (comprensivo di assicurazione professionale).

Chi è iscritto a più di un albo, dovrà aggiungere al totale € 50,00 per ognuno di essi (ad esempio Albo Prano+ Albo Shiatsu € 200,00).

COME PAGARE

IN BANCA - effettuando un Bonifico Bancario su C/C intestato a A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano
Banca Prossima - IBAN IT85D0335901600100000124564

IN POSTA - utilizzando un Bollettino di Conto Corrente Postale n. C/C n. 12828208 intestato a A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano

Nella causale riportare nome, numero di iscrizione all'albo, e per quale/i Albo/i si chiede il rinnovo (Bio, Prano, Riflessologia, Shiatsu). In caso di reintegro indicare gli anni per cui si provvede al versamento.

*Cancellazione dall'Albo AMI - Il mancato rinnovo annuale della quota di iscrizione all'Albo A.MI entro i termini stabiliti comporta il decadimento dell'iscrizione stessa. Il ripristino dell'iscrizione prevede il pagamento delle spese di segreteria. Per recedere è necessario inviare raccomandata R.R. con comunicazione scritta a: A.MI UNIVERSITY - Sede Legale via Lepetit, 19 - 20124 Milano.



INTERVISTA A VASILE SEBASTIANO

di Agostina Marchese (giornalista)

Sebastiano Vasile, studioso e ricercatore, sarà prossimamente il relatore tutor di un corso di aggiornamento per pranopratici.

1) Grazie per questa intervista. Innanzitutto vorrei chiederle: Chi è il Mental Coach?

Ringrazio Voi per l'interesse verso questa disciplina. Il Mental coach è un allenatore mentale ed spesso associato alla figura di un motivatore.

Negli ultimi anni la sua figura è vicina ai maggiori competitor sportivi o all'interno delle grandi aziende per incentivare le varie figure professionali a migliorare le proprie prestazioni, sbloccando la mente.

Nel nostro caso il Mental Coach opera sia su se stesso che sul piano esterno e quindi su tutti coloro che richiedono di essere sottoposti ai trattamenti di pranopratica per effettuare una comunicazione carismatica.

2) Perché il pranopratico deve essere un Mental Coach?

Il motivo è facilmente individuabile. Il pranoterapeuta amatoriale lavora sulla patologia, non lavora sotto l'aspetto energetico mentale e usa una terminologia errata. Il vero professionista, riconosciuto dall'A.M.I., invece, agisce sulla vitalità energetica del cliente e automaticamente porta beneficio anche alla patologia. Per

fare ciò analizza la base energetica del soggetto che ha di fronte, cercando di carpire il suo stato mentale energetico e di salute. Per ristabilire il riequilibrio energetico del proprio corpo occorre lavorare soprattutto sul piano emozionale. Qui subentra il Mental Coach. Per far sì che il pranopratico ottenga le giuste risposte dal cliente, fondamentale è agire sui blocchi energetici ed emozionali. Questi blocchi, attivi sul nostro corpo, hanno un grosso impatto sulla capacità di respirare correttamente e di avere la giusta concentrazione. Il compito del pranopratico diventa dunque anche quello di lavorare principalmente su se stesso, alimentando ad esempio le "credenze" che influenzano il nostro "io" e utilizzando degli ancoraggi per potenziare gli stati di benessere e allontanare l'ansia, il disagio e così via.

3) Cosa si intende per le credenze?

Sono una serie di informazioni che sono dentro la nostra mente e su cui basiamo il nostro modo di agire perché ci fanno essere sicuri di noi stessi. Le credenze o convinzioni ci danno una serie di certezze riguardo qualcosa. Possiamo credere di essere capaci

per migliorare ancora di più. La sconfitta che in alcuni trattamenti sta nel non aver raggiunto i risultati, può essere dovuta a diversi motivi: la continuità dei trattamenti da parte del cliente, il non credere alla pranopratica e il mancato raggiungimento immediato dei benefici sperati, o il non avere creato la giusta sinergia.

Per meglio capire cosa stiamo trattando occorre distinguere le credenze in due tipi: quelle esterne che costruiamo analizzando i feedback che ci arrivano dal mondo esteriore, e le credenze interne che si basano sull'idea che abbiamo su noi stessi. Si capisce che in entrambi i casi siamo noi a costruire la nostra identità. Ciò influenza i nostri successi. I risultati saranno infatti, direttamente proporzionali al rafforzarsi delle credenze positive. Comprendere il valore delle credenze ci permette di lavorare sul nostro pensiero.

4) Quindi lo stato d'animo può bloccare il pranopratico nel trasmettere l'energia?

Assolutamente. Lo stato d'animo influenza la nostra attività ed è alla base del proprio successo.

Per tale motivo fondamentale risulta avere un buon dialogo interiore che permetta non sol-

“Lo stato d'animo influenza la nostra attività ed è alla base del proprio successo.”

o stupidi, adatti o inadatti. Il nostro scopo deve essere quello di creare credenze positive, quindi da credenze limitanti a credenze potenzianti. Più lavoriamo su quest'aspetto e più facilmente raggiungeremo i nostri obiettivi. Sta a noi crearle, alimentandole ogni giorno e dando valore ai propri miglioramenti. Queste convinzioni vanno nutrite in maniera positiva. Anche di fronte ad una sconfitta dobbiamo infatti tranne un insegnamento

tanto di sapere gestire le proprie emozioni in quel determinato momento ma anche di trovare il proprio equilibrio giornaliero che si traduce in autostima. Il tutto è una catena: migliore è il nostro equilibrio energetico e più riusciamo a essere efficaci nel nostro lavoro. Lì si inserisce il Pranopratico Mental Coach. Il Mental Coach di cui si avvalgono ormai le società infatti non ha nessuna competenza sui disagi interiori ma è solo un motivatore. Nel

momento in cui non sappiamo gestire le nostre emozioni distruttive cambiamo il nostro stato mentale, viscerale ed emozionale impedendo alla nostra mente di agire in maniera armonica e efficace. Dobbiamo quindi approcciarci alle situazioni esterne e interne in maniera diversa, prendendo il controllo delle proprie emozioni e non facendoci condizionare da esse.

5) Ci sono delle tecniche per raggiungere tale padronanza?

Per fare questo bisogna lavorare con delle tecniche mentali per raggiungere obiettivi. Esempio su tre elementi: Il focus, il linguaggio e la fisiologia. Il focus è ciò su cui puntiamo la nostra attenzione. Il nostro compito è quello di incanalare le proprie energie e quindi la propria concentrazione e attenzione su un determinato obiettivo ma allo stesso tempo distogliere ogni pensiero su ciò che non è importante. Lo stesso deve avvenire per il linguaggio, il modo in cui ci esprimiamo condiziona la nostra mente. Se siamo disfattisti la nostra mente adatterà un atteggiamento di sfiducia, di impotenza e poco energetico. Lo stesso dicasi per la nostra postura fisica. I movimenti del corpo e la posa modificano le nostre sensazioni e l'immagine che trasmettiamo al mondo esterno. L'adottare una postura fiera e ottimista propria di un momento di successo permette al cervello tramite le neuroassociazioni di darci degli stimoli positivi e ci predispone verso il successo.

6) Qual è la differenza tra pranopratico Mental Coach e psicologo?

Lo psicologo è una figura di fondamentale importanza ma il suo ruolo è relegato alla scoperta di se stessi sotto un profilo medico/scientifico (o psicopatologico) a carattere generale. Il Pranopratico Mental Coach si occupa non soltanto di portare ad una maggiore conoscenza di sé stesso, ma opera su diversi piani per creare l'armonia energetica a livello mentale, emozionale e fisico ma soprattutto per avere il controllo sulla mente e sulle proprie energie quindi

creando i presupposti per avere una buona prestazione mentale.

7) Differenza tra pranoterapeuta e pranopratico Mental Coach?

La differenza sta nel canalizzare efficacemente le proprie energie. Se il pranoterapeuta non è in grado di gestire le proprie ferite emotive esse condizioneranno il proprio stato emotivo e di conseguenza la trasmissione dell'energia bioradiante non sarà efficace e valevole. Il pranopratico Mental Coach si contraddistingue per la capacità di avere il giusto atteggiamento mentale facendo lavorare in equilibrio la mente cosciente e incosciente e quindi creando la giusta armonia energetica.

Alcuni pranoterapeuti tradizionali parlano ancora di "Patologie", oggi invece l'approccio con il cliente va modificato e bisogna lavorare sulla vitalità energetica della persona, sulla armonia e sulla disarmonia.

8) come si diventa pranopratici professionisti?

Il pranopratico deve avere oggi assoluta padronanza di sé, consapevolezza e autostima, trent'anni fa il pranoterapeuta metteva le mani e toglieva le mani, con carezza e eccesso di energia, oggi questo è diventato un lavoro amatoriale, la nostra mente è il vero motore di tutte le nostre azioni. La mente va quindi allenata, gestita e nutrita. Uno dei punti principali da raggiungere per diventare dei veri professionisti è quello di monitorare costantemente i nostri progressi per raggiungere questi obiettivi. Essere dei professionisti significa sapere utilizzare tutti questi strumenti e passare quindi dalle parole ai fatti.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

- Chi è il Mental Coach?
- Perché il Pranopratico deve diventare M.C.?
- Come le credenze influenzano il cervello.
- I pilastri della Comunicazione.
- Temperatura del corpo di un pranopratica.
- Temperatura mani: come si alza e come si abbassa.
- Le energie: distinzione e come trasmetterle con le mani.
- Istinto, respirazione, concentrazione e apposizione delle mani: come raggiungere l'obiettivo.
- Padronanza e capacità di azione.
- Pranopratica plantare. (verranno date in esclusiva 6 poster ad ogni allievo, metodo tutor Vasile)
- Organi meridiani e colonna vertebrale.
- Tecniche di apposizione delle mani.
- Gestire le emozioni che possono portare ad un blocco dell'emissione dell'energia bioradiante attraverso le mani.
- Nozione base per acquisire nuovi clienti attraverso i motori di ricerca di marketing.

Per Informazioni:

02.6692432

info@amiuniversity.com



Crescita Personale Formazione Cognitivo Comportamentale di Mindfulness gestione dello Stress in ambito lavorativo

di Musso Angelo

La formazione professionale del lavoratore è centrata sullo sviluppo e potenziamento delle personali capacità cognitive comportamentali applicate nell'ambito delle molteplici relazioni sul luogo di lavoro! Ottenere risultati concreti di funzionalità del lavoratore rappresenta, nell'economia globale, un fattore cruciale di benessere degli stessi lavoratori e maggiore competitività per le Imprese. Le Aziende e Amministrazioni hanno bisogno di risorse umane di personale lavoratore capace ed efficace di collaborare, cooperare nell'interesse sia personale di salute che quello di benessere e di produttività aziendale. Da alcuni anni Cultura&Benessere Format offre soluzioni formative per lo sviluppo di queste competenze, fondamentali all'interno delle Imprese.

La formazione cognitive-comportamentale riguarda tutte le principali pratiche funzionali: dalla gestione delle Risorse Umane alla gestione del cambiamento, dal process management al project management, dalla conduzione economico-finanziaria alle relazioni con i Clienti, dalla gestione dei processi di apprendimento al trasferimento della conoscenza organizzativa e della prevenzione e gestione dello stress che si manifesta in ambito lavorativo.

MINDFULNESS è diventato negli ultimi vent'anni uno dei più importanti argomenti di studio da parte della ricerca scientifica.

È un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva.

Si tratta di un processo psicologico

fondamentale che può modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita; così come possiamo migliorare la nostra forma fisica attraverso esercizi regolari, possiamo anche sviluppare lo stato di Mindfulness attraverso una pratica meditativa (vipassana, dal Sanscrito "vedere le cose per come sono") o insight meditation, i cui effetti sono dimostrati da numerosi studi scientifici.

Diverse Aziende estere e, più recentemente, italiane, stanno introducendo corsi e programmi di addestramento alla pratica di Mindfulness nei programmi di sviluppo delle Risorse Umane.

Qualsiasi miglioramento aziendale, finalizzato a raggiungere una posizione di leadership sul mercato e il percorso di necessario ad attuarlo, devono porsi come obiettivo primario l'efficienza degli standard qualitativi personali: ciò può concretizzarsi se gli scopi dell'Azienda coincidono con quelli dell'Individuo e viceversa.

Formare le persone che lavorano a mantenersi in salute gestire il proprio incarico riducendo gli effetti dannosi dello stress che si sviluppa in ambito lavorativo!

**Gli Obiettivi... Quali tipi di stress e di stressor in ambito lavorativo!
Dove sorge l'ansia e i disturbi del funzionamento del tono dell'umore!
La gestione del tempo: Problem Solving e Decision Making, La Gestione Efficace delle Obiezioni. Gestione delle riunioni: Public Speaking.**

Sempre più Imprese introducono benefit collegati al benessere, altre progettano e implementano vere e proprie politiche di cura della persona; i motivi per cui si cerca di promuovere e coltivare il benessere in Azienda, anche attraverso la Mindfulness, sono molteplici e tutti finalizzati a obiettivi essenziali:

- migliorare le performance di Dipendenti e Collaboratori;
- favorire le dinamiche interpersonali;



- ottimizzare e potenziare le risorse personali individuali.

Il programma **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** nella prevenzione e gestione dello Stress da Lavoro correlato. Lo stress è il tentativo di risolvere un problema che non ha alcuna soluzione, e quante volte lo facciamo nella vita? Da qui nasce la "ruminazione", ovvero la tendenza a ripensare continuamente a cose, situazioni, persone, in maniera circolare, senza controllo, capace di farci perdere il contatto con quello che viviamo nel momento presente.

La prima applicazione della tecnica Mindfulness allo stress si è avuta nel 1979, con il programma di Mindfulness Based Stress Reduction. Esso è nato da un'idea di Jon Kabat Zinn, un biologo americano, che vide nella pratica della Mindfulness

una possibile strategia di intervento per lo stress. A questo scopo fondò la Stress Reduction Clinic (Clinica per la Riduzione dello Stress).

Un'altra ricerca condotta da Lazar ha trovato nei praticanti di Mindfulness un ispessimento della corteccia mediale e un ampliamento dell'insula destra, rispettivamente sedi dell'Empatia e della Capacità di Autosservazione. La Mindfulness è uno degli strumenti di terapia più in-

novativi ed efficaci per modificare il rapporto con i nostri pensieri, giungendo a vederli come semplici interpretazioni della realtà, e non come la realtà stessa. Una ricerca dell'American Psychological Association pubblicata sul sito mindful.org ha dimostrato che il 69% delle persone percepisce il lavoro come fonte di stress. Per ogni dollaro speso nei programmi benessere mindfulness rivolti ai dipendenti, se ne risparmiano 3,27 dollari di spese per malattie (dato della Harvard University).

I partecipanti sperimentano e potenziano:

- Maggiore attenzione rispetto all'ambiente circostante percezioni chiare e lucide (suoni, odori ed aspetti visivi)
- Maggiore attenzione rispetto all'influenza delle emozioni su pensieri e comportamento
- Un atteggiamento non giudicante rispetto ai propri pensieri ed emozioni, creazione di una immunità psichica di difesa preventiva e di cura per lo stress da lavoro.
- La capacità di sentire le emozioni e di gestirle traendo alleanza e rinforzi cognitivi comportamentali.
- L'espressione più efficace delle proprie emozioni, maggiore lucidità cognitiva e senso di effetto presenza !

Attraverso la pratica di semplici posture del corpo sedute e sdraiate, con adeguati ritmi respiratori e attivazioni di concentrazione specifica, si stimola l'acquisizione di un atteggiamento non giudicante rispetto a pensieri ed emozioni che consente di identificare gli assunti cognitivi che guidano le interpretazioni che si danno a percezioni e stimoli interni ed esterni.

Si genera così facendo, la meditazione terapeutica di Mindfulness procede automaticamente alla sana riduzione degli effetti nocivi dello stress psicofisico!

TESSERA VEGOR CASHBACK CARD

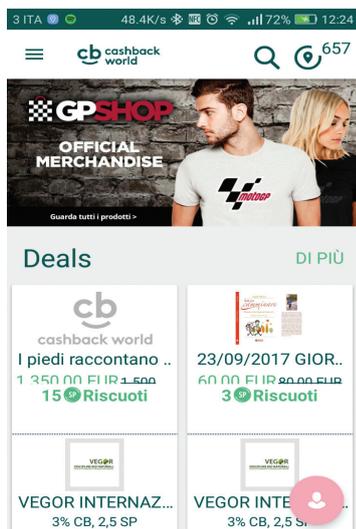
Carissimo socio con il rinnovo della quota associativa A.MI UNIVERSITY quest'anno riceverai la nuova tessera **VEGOR INTERNAZIONALE-CASHBACK CARD**.

La tessera **TOTALMENTE GRATUITA** è una **TESSERA FEDELTA'** che ti darà l'opportunità di accedere a sconti e promozioni in oltre 300.000 punti vendita in Italia ed all'estero nei 50 Paesi dove l'azienda è presente, oltre a consentirti di accedere alle promozioni interne che la VEGOR Internazionale periodicamente, visibili sulla app di Cashback World.



Scarica sul tuo cellulare o tablet android o IOS l'applicazione, troverai in tempo reale negozi o esercenti convenzionati nelle zone o nelle città in cui ti trovi.

La app ti consentirà infatti di individuare **OVUNQUE TI TROVI NEL MONDO** le attività convenzionate per usufruire dei vantaggi che saranno dal 1-5%!!!! Funziona in modo semplice: basta mostrare alla cassa delle imprese convenzionate



Lyonesse la **VEGOR CASHBACK CARD** e si ricevono subito Cashback e Shopping Points (buoni sconto dal valore minimo di €5 utilizzabili nelle promozioni aziendali chiamati DEALS).

Ad ogni acquisto effettuato riceverai un sms con l'importo maturato ed al raggiungimento di €10 l'azienda ti bonificherà l'importo dove preferirai tu, direttamente sulla carta o, se lo desideri, su una tua carta prepagata o c/c bancario.

Utilizza la Cashback Card in modo semplice come ogni altra carta clienti!

Per trovare tutte le imprese convenzionate Lyonesse presso cui viene accettata la Cashback Card, visita il sito Lyonesse.com

Collegandoti poi al sito www.lyonesse.com accederai all'online shopping dove troverai tutti i marchi più importanti: da EBAY a Booking.com, da Expedia a Volagratis, da Thun a Guess, da Feltrinelli a IBS e tantissimi altri.

E' importante visitare i siti per fare online shopping tramite il link su Lyonesse.com, in modo da poter ricevere, oltre ai prodotti desiderati, anche i tuoi vantaggi Lyonesse.

Dai uno sguardo al menu "Promozioni" su Lyonesse.com.

Vuoi regalare la stessa opportunità ai tuoi amici e parenti? Semplicissimo puoi farlo direttamente dall'applicazione, cliccando "TELL A FRIEND" e inserendo l'indirizzo E-mail della persona a cui si vuole regalare la persona riceverà una mail e con pochi passaggi potrà accedere al servizio e usufruire dei tuoi stessi vantaggi.

Per qualsiasi altro chiarimento chiamare il numero 026692432 dalle ore 10-13 dal lunedì al giovedì.

HAI PARTITA IVA, UNO STUDIO O VUOI PROMUOVERE LA TUA ATTIVITA' COME OPERATORE DBN?

CHIAMA IL NUMERO 392-3137051 dal lunedì al venerdì dalle ore 10-15

Erinnere dich rechtzeitig die Mitgliedschaft und die evtl. Eintragung ins Berufsalbum der A.MI zu erneuern, um weiterhin in den Genuss des Rechts- und Versicherungsschutzes zu gelangen, aber vor allem um deinem Berufsbild und deinem Bildungsweg die notwendige Wertschätzung zu erbringen.

DIE EINZAHLUNG SOLLTE INNERHALB 28.02.2018 ERFOLGEN.

ERNEUERUNG FÜR DAS JAHR 2018

LIEBES MITGLIED, wir möchten dich darüber informieren, dass die A.MI. University in der Provinz Trentino-Südtirol mit drei Sitzen vertreten ist; und zwar in **MERAN, BOZEN und TRIENT**. Unsere Zonenverantwortliche Frau Karin steht dir jederzeit gerne für Fragen zu den geplanten Kursen für das Jahr 2018 zur Verfügung. Telefon: 347 7705298 ab 17:30.

Das vergangene Jahr neigt sich schon bald seinem Ende zu. Solltest du bisher den Mitgliedsbeitrag noch nicht erneuert haben, so kannst du dies – wenn du möchtest – ohne weiteres noch tun.

Die Erneuerung der Eintragung ins Berufsalbum garantiert dir eine Versicherungsabdeckung über die "Assicurazione Navale – Gruppo Unipol", welche zur Ausübung deiner Tätigkeit der bionatürlichen Heilpraktiken unerlässlich ist. Du weist hiermit zusätzliche Professionalität und Seriosität deinem Beruf und auch deinen Klienten gegenüber auf.

Zudem garantieren wir dir Unterstützung bei wirtschaftlichen oder rechtlichen Fragen in Bezug auf deine Tätigkeit. Ein Tutor wird dir hierfür täglich von Montag bis Donnerstag zwischen 10:30 und 14:30 am Sitz der A.MI. University in Mailand zur Verfügung stehen. Die Erneuerung der Mitgliedschaft ist für einen Praktiker der bionatürlichen Heilmethoden fundamental und gewährleistet dir die Erhaltung der Eintragung im Berufsalbum der A.MI. Die nicht Erneuerung der jährlichen Mitgliedschaft hat gemäß dem Statut der Vereinigung die Streichung aus dem Album zur Folge. A.MI. University ist in vielen Regionen unseres Landes unterwegs; stets im Einsatz für die Anerkennung dieser wichtigen Tätigkeit. Trag auch du durch deine Mitgliedschaft dazu bei, dass A.MI. noch mehr Wichtigkeit bekommt, damit den bio-natürlichen Heilmethoden auch italienweit ihre verdiente Anerkennung geschenkt wird.

Erneuerung Mitgliedschaft und Eintragung ins Berufsalbum - €150,00
(inklusive Haftpflichtversicherung)

Zusätzliche €50,00 für jede weitere Eintragung
(eines anderen Bereichs) **ins Album**

ZAHLUNGEN BITTE WIE FOLGT VORNEHMEN:

Banküberweisung an A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand
IBAN:
IT85D0335901600100000124564
Banca Prossima - Milano

Postüberweisung an A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand
Post-KK: 12828208

Bitte als Text den Namen des Mitglieds angeben, evtl. die Eintragsnummer des Berufsalbums und die jeweilige Bezeichnung des Albums (Shiatsu, Prana, Bio etc.).



Liebes Mitglied, eine weitere Struktur wird mit unserer Organisation in Südtirol zusammen arbeiten.

- **Pranaausbildung**
- **Energetische Massage**
- **Metamorphische Methode**
- **Chakrenbehandlung am Fuß**
- **Umgang mit dem Biotensor**

Das Zentrum Manipura, unter der Leitung von Monika Baumgartner und Andreas Frener, hat heuer seine Tore eröffnet und wir als A.MI. University bieten neben Auer, Bozen und Meran nun auch in Brixen Kurse an.

Alle Kurse werden als Bildungsnachweis für die Eintragung ins Album der Bionaturaphaten anerkannt. Für die Pranaausbildung kann eine Eintragung ins Berufsalbum der A.MI. University beantragt werden.

Manipura - Zentrum für Körper, Geist und Seele in Vahrn wird in Zusammenarbeit mit uns im Jahr 2018/2019 folgende Kurse anbieten:

Tel: 344 2522831 – Baumgartner Monika oder info@zentrum-manipura.it.



Pranausbildung – 8 Wochenenden

Dezember 2017 - Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.



Shiatsuausbildung – 8 Wochenenden

Mai 2018 - Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt melden, damit auch sicher ein Platz frei ist.



Energetisierende Lymphbehandlung – 4 Wochenenden

Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.



Umgang mit der Einhandrute (Biotensor) – 2 Wochenenden

Frühling 2018 - Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.



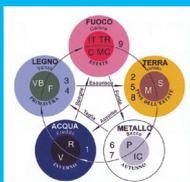
Chakrenbehandlung am Fuß – 2 Wochenenden

Frühling 2018 – Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.



Sofrologie - 2 Wochenenden

Frühling 2018 - Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.



5 Tibeterseminar – 2 Wochenenden

Frühling 2018 - Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt vormerken, damit auch sicher ein Platz frei ist.

**Die genauen Kursdaten
werden auf der Homepage
www.lamedicinaturale.com
bekanntgegeben**

**Informationen und
Anmeldung unter
347 7705298 (ab 17:30)**



Behandlung mit warmen Steinen – 2 Wochenenden

Winter 2017-2018 Wer daran Interesse hat, möchte sich bitte schon jetzt melden, damit auch sicher ein Platz frei ist.



A.M.I. UNIVERSITY®

Dal 1984 Corsi di Formazione e Scuola in Discipline Bio-Naturali

Profili e Piani dell'Offerta Formativa per Operatori in Discipline Bio-Naturali definiti dal Comitato Tecnico delle DBN in attuazione della L. Reg.Lombardia 2/2005 "Norme in materia di Discipline Bio-Naturali"

**Impari a stare bene
Aiuti gli altri a stare bene**

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN

- **BIO-NATUROPATIA** (WELLNESS TRAINING)
- **PRANOPRATICA** (PRANOTERAPIA)
- **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

CORSI E STAGES DI

- *Anatomia - Fisiologia*
- *Craniosacrale Bioenergetico*
- *Cristalloterapia*
- *Conselling Bio-Naturale*
- *Cromoterapia*
- *Digitopressione*
- *Feng Shui*
- *Fiori di Bach*
- *Massaggio Olistico*
- *Micromassaggio Cinese*
- *Musicoterapia*
- *Percezione - Intuizione - PSi*
- *Psicodinamica*
- *Qi Gong - Pa Tuau Chin - 5 Tibetani*
- *Riflessologia Emozionale*
- *Training Sofrologico*

Per informazioni telefonare al numero

840 500191

numero telefonico con costo ripartito fra le parti