



LIVORNO  
22 FEBBRAIO  
29 FEBBRAIO  
7 MARZO  
2020  
ORE 17:00 > 18:00  
**EXTRA FACTORY**  
in collaborazione con  
**SYNTROPY**  
**CENTRO STUDI OLISTICI**

IPPOCRATES HIRACLID.E. F. COVS.

# A TU PER TU CON LA SALUTE

La cura come arte della regolazione

CICLO CONFERENZE

## RELATORI

**Elisabetta Diadori,**  
*psicologa, psicoterapeuta,  
esperta in psicosomatica*

**Paola Fontana,**  
*counselor professionale*

**Francesco Lamioni,**  
*psicologo, psicoterapeuta,  
esperto in psicosomatica*

EXTRA FACTORY,  
in collaborazione con Syntropy -  
Centro Studi Olistici, associazione  
di promozione sociale impegnata  
per il benessere e l'evoluzione della  
persona, presentano tre conferenze  
sul tema:  
"stress, salute e stile di vita".

Syntropy desidera incontrare i cit-  
tadini sul territorio per realizzare  
un'attività di promozione della sa-  
lute attraverso la proposta di una  
riflessione ed un confronto su temi  
di ampio interesse.

L'iniziativa è rivolta a tutti coloro  
che vogliono ricevere conoscen-  
ze concrete per la propria salute,  
andando a valorizzare tutte quelle  
azioni quotidiane capaci di pro-  
muovere comportamenti orientati  
alla salute e ad un maggior benes-  
sere.

presso  
**la Galleria d'Arte  
EXTRA FACTORY**  
Via della Pina d'Oro, 2  
Livorno

INFO:  
Cell. 349 4201637  
tel. 0586 580803  
info@syntropycso.it

• SABATO 22 FEBBRAIO  
ore 17:00 > 18:00  
**Salute e Scienza Olistica**  
**Un approccio integrale alla salute  
della persona**  
relatore: F. Lamioni

Dopo decenni di medicina molto specialistica e  
tecnologica è urgente recuperare una visione unitaria  
ed integrata della persona; assieme comprenderemo  
quanto sia importante per la salute e il benessere  
rimettere al centro della cura l'individuo con la sua  
dignità, la sua capacità di scelta e il suo potenziale di  
autoguarigione.

• SABATO 29 FEBBRAIO  
ore 17:00 > 18:00  
**La Psicosomatica olistica**  
**Stress, rilassamento e salute**  
relatrice: E. Diadori

La salute non è integrità come sinonimo di perfezione,  
ma il riconoscimento che i differenti piani del proprio  
essere (corpo, emozione, mente), con le loro fragilità  
e deficienze, coesistono in modo fluido e sinergico.  
È attraverso questa interazione, dove non vi è la  
preminenza di una dimensione sulle altre, come  
spesso accade per la mente rispetto al piano emotivo  
o corporeo, che si organizza la salute come prodotto  
consapevole di sintesi e coerenza.

• SABATO 7 MARZO  
ore 17:00 > 18:00  
**Alla ricerca della longevità**  
**Genetica, ambiente e  
comportamenti salutar**  
relatrice: P. Fontana

La genetica e l'ambiente influiscono sulla durata della  
vita, ma la predisposizione alla longevità si annulla  
se non vengono adottati comportamenti salutar.  
Andremo pertanto a familiarizzare con quelle pratiche  
comportamentali e stili di vita che sono alla base di  
un'esistenza longeva e di qualità.

# INGRESSO LIBERO