



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