

FULL IMMERSION

ZONA

INTEGRAZIONE MEDITAZIONE

IN UNA TIPICA VILLA DEL 1800 CHE SI AFFACCIA DIRETTAMENTE SULLE SPONDE DEL LAGO DI
COMO VI TROVERETE IN QUELLA GIUSTA DIMENSIONE CHE PERMETTE UN CORRETTO
CONFRONTO SU QUESTE TEMATICHE:

CON LA TRANQUILLITA' ED I TEMPI CHE QUESTI ARGOMENTI RICHIEDONO
PER POTER ESSERE BEN COMPRESI ED INTERIORIZZATI IN MANIERA DEFINITIVA.

LA CULTURA COME BASE DEL NOSTRO BENESSERE

In questi giorni sarà possibile apprendere, “con calma”, tutti i segreti per poter raggiungere un benessere duraturo.

L'INCONTRO si terrà presso l'Hotel VILLA GIULIA “Al Terrazzo” a VALMADRERA (Lecco)
Lago di Como il 28/29/30 Gennaio 2005.. Per ulteriori informazioni sull'hotel è possibile consultare il sito
www.alterrazzo.com

IL COSTO è di 490 euro + iva a persona più le spese di soggiorno (vedi allegato 1)
L'iscrizione si effettua entro il 15 gennaio 2005 attraverso la “Scheda di Iscrizione” (vedi allegato 2)

INFO: Al termine dell'incontro verrà rilasciato un Attestato di Partecipazione.

Il corso “full immersion” è propedeutico al corso “Zone consultant”.

Durante il corso non sarà possibile effettuare registrazioni audio o video.

Segreteria scientifica tel. 335.7098170-- Segreteria organizzativa tel. 339 7850457 (sempre reperibile) e 075
5847547

* TRE GIORNI: DALLE h. 14.00 DEL VENERDI' ALLE h. 13.30 DELLA DOMENICA

PROGRAMMA

VENERDI'

h. 14.00 – 16.00 LA ZONA: “Nuove strategie nutrizionali e wellness” dr. Duranti

h. 16.00 – 17.00 LA ZONA: concetti pratici per la realizzazione rapida di un piano nutrizionale.
Dott.ssa Sarah Polli, dott. Ssa Paola Ragnetti

Break in Zona

h. 17.30 – 20.00 LA ZONA: concetti pratici per la realizzazione rapida di un piano nutrizionale.
Dott.ssa Sarah Polli, dott. Ssa Paola Ragnetti

Cena in Zona

SABATO

h. 09.00 – 10.00 LA ZONA e lo “Gnoti Sauton” Conosci te stesso
dr.Duranti Un facile metodo per imparare a capire chi siamo da :
1) La nostra struttura fisica
2) il nostro quadro ematologico
3) la predominanza del nostro emisfero dx (creativo) o sx (razionale)
4) la predominanza del sistema nervoso simpatico o parasimpatico

h. 10.00 – 11.30 Dalla teoria alla pratica.
Novanta minuti di lavoro in 2 o più gruppi per personalizzare
il proprio piano di alimentazione in ZONA.

Break in Zona

h. 12.00 – 13.30 L'INTEGRAZIONE: - GLI OMEGA 3 dr. Riccardo Pina, dr. Duranti
- vitamine, minerali, aminoacidi.....
- dr. Duranti dott.ssa Polli

Una dettagliata spiegazione del perché integrarsi con omega 3,
vitamine e minerali e con un approfondimento sui dosaggi
personalizzati anche in funzione dell'indicazione.

Pranzo in Zona

h. 14.30 –15.30 L'INTEGRAZIONE IN PRATICA Dopo la teoria, una indicazione pratica per
consentire una più precisa auto-prescrizione. Dr. Duranti

h. 15.30 – 16.30 LA DISINTOSSICAZIONE: dott.Duranti dott. Guido Sante Zanella

Break in Zona

h. 17.00 – 18.00 LA DISINTOSSICAZIONE: parte seconda dott. Duranti dott. Guido Sante Zanella

h. 18.00 – 20.00 COMBATTERE IL CORTISOLO: 1) perché
CON LA ZONA 2) la Zona
dr Duranti dr. Pazzaglia 3) la Meditazione dott. ssa Ragnetti
4) gli effetti estetici: gonfiore, cellulite, rughe.

Cena in Zona

DOMENICA

h. 09.00 – 10.30 LA ZONA E LA NOSTRA MENTE
MEDITAZIONE IN PRATICA (coerenza cardiaca) dott. ssa Ragnetti
Lavoro in gruppi per imparare a riequilibrare il proprio sistema nervoso autonomo
attraverso un sistema di bio-feedback al computer.
EMDR dott. ssa Ragnetti

h. 10.30 – 11.30 LA ZONA E L'ATTIVITA' SPORTIVA di POTENZA e RESISTENZA:
1) il metodo B.I.I.O. come aumentare la propria massa magra
2) gli sport di resistenza, chi deve farli e perché.

Dr. Duranti Dr. Pazzaglia

Break in Zona

h. 12.00 – 13.30 LA ZONA ED IL NOSTRO SANGUE dr. Paolo Pelosi dr. Duranti
- PROPOSTA DI ESAMI DEL SANGUE PIU' APPROFONDITI PER DIAGNOSI
SEMPRE PIU' APPROFONDITE (AA/EPA)
- IL SUPPORTO VIA INTERNET dott. Mauro Bertorotta
- IL CALL CENTER

ALLEGATO 1

Prezzi di soggiorno in pensione completa con pasti in Zona presso L'Hotel Villa Giulia " al Terrazzo " tutto compreso, due notti, colazioni, pranzi, cene e break:

IN SISTEMAZIONE CAMERA DOPPIA USO SINGOLO : 270 EURO

IN SISTEMAZIONE IN CAMERA DOPPIA : 240 EURO

TUTTE LE GIORNATE VERRANNO VISSUTE ALL'HOTEL VILLA GIULIA MA CONSIDERANDO LE SUE DIMENSIONI NON SARA' POSSIBILE FAR PERNOTTARE TUTTI GLI ISCRITTI AL SUO INTERNO. COSI' ALCUNI PARTECIPANTI VERRANNO ALLOGGIATI PRESSO ALTRE STRUTTURE RECETTIVE POCO DISTANTI AVENTI CARATTERISTICHE MOLTO SIMILI.

L'ASSEGNAZIONE DELLE STANZE PER IL PERNOTTAMENTO SARA' DECISA IN BASE ALLA DATA DI PRENOTAZIONE.

***Hotel Villa Giulia" Al Terrazzo"- Via Pare' 69/73 23868 Valmadrera
Tel 0341 583106 fax 0341 201118 Signora Albertina Ramella
www.alterrazzo.com***

ALLEGATO 2

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Inviare la scheda debitamente compilata entro il 15 gennaio 2005 a:

ZONA BENESSERE

Strada San Galigano Santa Lucia 119/B 06125 Perugia
Tel-Fax 075-5847547 / 339 7850457 E-mail: info@zonabenessere.it

- **Con la presente scheda si conferma l'adesione al Corso:**
"FULL IMMERSION ZONA, INTEGRAZIONE, MEDITAZIONE"
del 28/29/30 gennaio 2005 che si terrà presso l'Hotel Villa Giulia di Valmadrera

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____ n. _____ Città _____ Prov _____

Telefono _____ Fax _____ e-mail _____

Qualifica _____

QUOTA d'iscrizione Euro 490,00(+Iva)

- La quota di adesione comprende: materiale didattico, kit congressuale, attestato di partecipazione.
- L'iscrizione sarà registrata all'atto del pagamento e con vincolo di accettazione fino all'esaurimento dei posti.
- La quota di iscrizione non comprende le spese di vitto ed alloggio (vedi allegato al programma)

❖ MODALITA' DI PAGAMENTO:

(N.B.: inviare alla Segreteria organizzativa la ricevuta di versamento o la fotocopia dell'assegno)

- ◆ Assegno Bancario "non trasferibile" intestato a ZONA BENESSERE
- ◆ Bonifico Bancario sul c/c n° 816181 intestato a:
ZONA BENESSERE presso BANCA dell'UMBRIA 1462 Filiale 23 ABI 06235 - CAB 03006
Specificare la causale del bonifico "Full Immersion Zona del 28/29/30 Gennaio 2005"
Desidero ricevere **ATTESTAZIONE DI PAGAMENTO** (dati obbligatori)

Intestazione _____

Indirizzo _____ Città _____ Prov _____

P.IVA o Cod. Fiscale _____

Data _____ Timbro e Firma _____

Legge privacy

I dati saranno inseriti nella nostra mailing list e utilizzati per l'invio delle informazioni inerenti ad altre iniziative organizzate da Zona Benessere., ai sensi dell'art. 13 della legge n. 675 del 13.12.96, i dati potranno essere distrutti su richiesta da inviare a: Zona Benessere Strada S.Galigano S.Lucia 119 06125 Perugia

N.B. L'organizzazione si riserva la possibilità di rimandare la data del corso per eventuali cause di forza maggiore