

# FULL IMMERSION

## ZONA

### INTEGRAZIONE      MEDITAZIONE

IN UN AGRITURISMO SULLE COLLINE UMBRE DA CUI E' POSSIBILE SPAZIARE CON LO SGUARDO  
FRA IL PROMONTORIO ASSISANO E QUELLO PERUGINO 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'agriturismo Le Colombe a Rocca Sant'Angelo Assisi – Pg  
il **9/10/11 Settembre**. Per ulteriori informazioni sull'agriturismo “Le Colombe” è possibile consultare il sito  
web: [www.lecolombe.com](http://www.lecolombe.com)

**IL COSTO** è di 500 euro + iva a persona più le spese di soggiorno ( vedi allegato 1)  
L'iscrizione si effettua entro il 26 Agosto attraverso la “Scheda di Iscrizione” (vedi allegato 2 )

**INFO:** Il corso prevede un numero massimo di 40 partecipanti.

Al termine dell'incontro verrà rilasciato un Attestato di Partecipazione, che permetterà di accedere al corso per la certificazione “Zone consultant”.

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

Segreteria scientifica tel. 335.7098170-- Segreteria organizzativa tel. 075.5847547 / **339.7850457 (sempre reperibile)**

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

## PROGRAMMA

### VENERDI'

h. 14.00 – 17.00 LA ZONA: “Nuove strategie nutrizionali e wellness” dr. Duranti

*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 piccoli gruppi ( 5-6 persone) 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.Melelli Roia

*Break in Zona*

h. 17.00 – 18.00 LA DISINTOSSICAZIONE: parte seconda dott.Duranti dott.Melelli Roia

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'agriturismo "Le Colombe" tutto compreso, due notti, colazioni, pranzi, cene e break:

**IN SISTEMAZIONE SINGOLA: 250 EURO**

**IN SISTEMAZIONE DOPPIA: 220 EURO A PERSONA**

**IN SISTEMAZIONE DUE DOPPIE IN APPARTAMENTO: 200 EURO A PERSONA**

**TUTTE LE GIORNATE VERRANNO VISSUTE ALL'AGRITURISMO "LE COLOMBE" MA CONSIDERANDO LE SUE PICCOLE DIMENSIONI NON SARA' POSSIBILE FAR PERNOTTARE TUTTI GLI ISCRITTI AL SUO INTERNO. COSI' ALCUNI PARTECIPANTI VERRANNO ALLOGGIATI PRESSO ALTRE DUE STRUTTURE RECETTIVE DISTANTI CIRCA 300 mt: "LA ROCCA" ED "IL BORGHETTO FRANCESCO" ENTRAMBE CON CARATTERISTICHE MOLTO SIMILI A "LE COLOMBE".**

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

## ALLEGATO 3

### **SCHEDA DI ISCRIZIONE**

Inviare la scheda debitamente compilata entro il 26 agosto 2005 a:

#### **ZONA BENESSERE**

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

- **Con la presente scheda si conferma l'adesione al Corso:**  
**"FULL IMMERSION ZONA, INTEGRAZIONE, MEDITAZIONE"**  
**del 9/10/11 Settembre 2005 presso l'Agriturismo "Le Colombe" a Rocca Sant.' Angelo Assisi**  
**( PG) (www.lecolombe.com)**

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Qualifica \_\_\_\_\_

#### **QUOTA d'iscrizione Euro 500(+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 Filiali 23 ABI 06235 - CAB 03006
- Specificare la causale del bonifico "Full Immersion Zona del 9/10/11 Settembre 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'organizzazine si riserva la possibilità di rimandare la data del corso qualora non si raggiungesse un numero superiore ai 2/3 del numero chiuso (27 partecipanti) o per eventuali cause di forza maggiore .**