

CORSO FULL IMMERSION

REALPAOLINO

IL PERCHE'

IN MOLTI SI SARANNO CHIESTI: "PERCHE' PAOLINO MIGLIORA?" LA RISPOSTA SCIENTIFICA A QUESTA DOMANDA C'E', MA PER POTERLA DARE C'E' BISOGNO DI TEMPO E TRANQUILLITA'. IN UN AGRITURISMO SULLE COLLINE UMBRE DA CUIE' 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 lo stesso stato di forma di Paolino ma, soprattutto, per poterlo mantenere!

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

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 2

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Inviare la scheda debitamente compilata entro l'08 novembre 2004 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 REALPAOLINO IL PERCHE"
del 09/10/11 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 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 09/10/11 settembre 2005"

Desidero ricevere **ATTESTAZIONE DI PAGAMENTO** (dati obbligatori)

Intestazione _____

Indirizzo _____ **Città** _____ **Prov** _____

P.IVA o Cod. Fiscale _____

Data _____ **Timbro e Firma** _____

N.B. L'organizzazione 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.

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.