



# CORSI MONOTEMATICI DELLA DOTT.SSA CLAUDATUS

## **COS'È L'INFIAMMAZIONE? PERCHÉ SI FORMA, QUALI DANNI CAUSA E PREVENZIONE CON UNA DIETA CORRETTA.**

Durante il corso conosceremo le differenze tra l'infiammazione acuta, cronica e silente e il ruolo importante che gioca nelle malattie, nel parto, nell'invecchiamento e come conseguenza dello stress. Impareremo cosa sono i farmaci anti-infiammatori, come agiscono, ed eventuali precauzioni da avere nell'assumerli. Verranno date nozioni su come scegliere uno stile di vita salutare, a partire dall'alimentazione, per ridurre i danni dell'infiammazione e migliorare in generale il nostro benessere e quindi la nostra vita.

**Durata del corso: 3 ORE**

**Date: 9 GIUGNO / 7 LUGLIO / 4 AGOSTO / 1 SETTEMBRE**

**Orario: 9.30 - 12.30**

**Luogo: SALA SENESI** (Portare un block notes e una penna/matita)

**Costo: €14**

## **INQUINAMENTO INDOOR E OUTDOOR**

Quando parliamo di inquinamento ci vengono in mente immagini di situazioni all'esterno: l'inquinamento prodotto da alcune aziende chimiche e siderurgiche, le plastiche che ormai hanno "colonizzato" mari e oceani, le foreste incendiate e rase al suolo con i loro delicati equilibri sconvolti. Ma l'inquinamento non è solo "outdoor", lo troviamo nelle nostre case senza averne coscienza. Il corso si pone l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini riguardo le problematiche dell'inquinamento mettendo in rilievo l'importanza del comportamento della singola persona, dentro e fuori casa, nel proteggere sé stessa e l'ambiente. Verranno insegnati i principi della geosimbiosi e quali passi fare per essere un geosimbota, conscio che la sua qualità di vita (e sopravvivenza) dipende da un modo di vivere collettivo e altruista.

**Durata del corso: 3 ORE**

**Date: 30 GIUGNO / 28 LUGLIO / 25 AGOSTO / 22 SETTEMBRE**

**Orario: 9.30 - 12.30**

**Luogo: SALA SENESI** (Portare un block notes e una penna/matita)

**Costo: €14**

## **SOMATIC MODELLING**

È possibile, lavorando sulla rappresentazione che si ha di sé stessi, acquisire maggiore sicurezza e un portamento più armonioso? *Somatic Modelling* è la tecnica innovativa ideata dalla Dott.ssa Claudatus che dà la possibilità di ottenere questo risultato a partire dalla creazione di una rappresentazione metaforica, ossia una rappresentazione figurata, simbolica, del proprio corpo. Attraverso questa rappresentazione ripetuta si riesce a modificare e migliorare la rappresentazione che si ha di sé stessi riuscendo così a raggiungere un portamento armonioso, equilibrato e centrato, e riequilibrando completamente la modalità di muoversi.

**Durata del corso: 6 ORE** (È necessario portare un quaderno grande da disegno, colori, colla e forbici)

**Date: 23-24 GIU / 21-22 LUG / 18-19 AGO / 15-16 SET**

**Orario: 9.30 - 12.30**

**Luogo: SALA SENESI** (Portare un block notes e una penna/matita)

**Costo: €28**

## **TECNICHE ANTI-STRESS**

Gli ultimi due anni ci hanno insegnato l'importanza di vivere nel qui ed ora e di acquisire strumenti per attivare le nostre capacità di resilienza allo stress e migliorare il nostro benessere. Il corso Tecniche anti-stress utilizza le metafore rappresentative per avviare la conoscenza di sé e produrre un cambiamento al fine di superare eventuali situazioni di difficoltà.

**Durata del corso: 5 ORE** (È necessario portare un quaderno grande da disegno, colori, colla e forbici)

**Date: 16 GIUGNO / 14 LUGLIO / 11 AGOSTO / 8 SETTEMBRE**

**Orario: 9.30 - 12.30**

**Luogo: SALA SENESI** (Portare un block notes e una penna/matita)

**Costo: €24**

\* PER TUTTI I CORSI, ALLA CONCLUSIONE, VERRÀ CONSEGNATO L'**ATTESTATO DI FREQUENZA**



SU RICHIESTA, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE AL CORSO, SI POTRÀ PRENOTARE IL PRANZO AL BAR DELLE TERME CON SCELTA TRA DUE MENU BUONI E SALUTARI AL COSTO DI €6 (CIBO E ACQUA) | I CORSI SONO APERTI A TUTTI - MINIMO 6 PARTECIPANTI